विद्यालयों के माध्यम से

"स्वास्थ्य प्रोन्नति"

मार्गदर्शक पुस्तिका

रामकृष्ण मिशन सेवाश्रम, लक्सा, वाराणसी

विश्व स्वास्थ्य संगठन परियोजना

15287
CLIC
SOPHEA

HEALTH PROMOTION

through

SCHOOLS

विवरणिका

प्रस्तावना

परिचय एवं पृष्ठभूमि

1. विद्यालयों के प्रदर्शन में सुधार 1–13

- ▶ **स्वास्थ्य प्रोन्नति के परिप्रेक्ष्य में**
- ▶ **विद्यार्थियों व कर्मचारियों के निम्न स्तरीय प्रदर्शन के मुख्य कारण**
  - शारीरिक एवं भावनात्मक पीड़ा
  - दीर्घकालिक भूख एवं कुपोषण
  - दीर्घकालिक बीमारी
  - नशीले पदार्थों का सेवन
- ▶ **विद्यालय प्रदर्शन के सुधार में निम्न प्रभावी कारक कैसे सहायक हैं?**
  - पोषण
  - शारीरिक क्रिया
  - जीवन कौशल शिक्षा व नशीले पदार्थों के सेवन से बचाव
  - शौच और सफाई
  - अतिरिक्त सीखने के अवसर
- ▶ **विद्यालय स्वास्थ्य प्रोन्नति-क्यों और कैसे?**
  - स्वास्थ्य सेवाएँ
  - स्वास्थ्य शिक्षा
  - स्वस्थ वातावरण

2. पोषण कार्यशाला 14–19

- ▶ **सामान्य जानकारी**
  - सत्र - 1 : मल्टीमीडिया प्रस्तुति
  - सत्र - 2 : थाली मिलाओ खेल
  - सत्र - 3 : विश्लेषण चार्ट
  - सत्र - 4 : आहार निर्देशक पिरामिड
  - सत्र - 5 : क्या होता है यदि? कहानी
  - सत्र - 6 : भूमिका प्रतिदर्श कहानी/रोल प्ले (भूमिका निभाना)
  - सत्र - 7 : 'थाली' बनाना
  - सत्र - 8 : 'स्वप्न थाली' बनाना/ खरीदारी
  - सत्र - 9 : थाली का अनुभव करना

3. शौच और सफाई कार्यशाला 20–27

- ▶ **सामान्य जानकारी**
  - सत्र - 1 : मल्टीमीडिया प्रस्तुति
  - सत्र - 2 : एफ-डायग्राम चार्ट और फ्लाई चार्ट
  - सत्र - 3 : क्या होता है यदि? कमला की कहानी (हाथ धोने के लिए)
  - सत्र - 4 : वैकल्पिक स्रोत परिचर्चा
  - सत्र - 5 : मूक अभिनय और स्वाँग
  - सत्र - 6 : जलबंधित शौचालय भूमिका प्रतिदर्श कहानी
  - सत्र - 7 : जलबंधित शौचालय उपलब्ध करवाने में सरकार की भूमिका पर परिचर्चा
  - सत्र - 8 : शौच और सफाई प्रतिरूप
  - सत्र - 9 : ग्लो-जर्म किट

4. व्यायाम कार्यशाला 28–33

- ▶ **सामान्य जानकारी**
  - सत्र - 1 : व्यायाम
  - सत्र - 2 : व्याख्या : प्रश्नोत्तर सत्र

- सत्र - 3 : कहानी, आकांक्षा एवं व्यायाम
- सत्र - 4 : विश्लेषण सारणी : व्यायाम और आकांक्षा
- सत्र - 5 : अब इसे करो : व्यवहारिक व्यायाम

5. **स्वस्थ रहें** 35–65

6. **स्वास्थ्य परीक्षण एवं स्वास्थ्य सेवाएँ** 66–67

7. **वयस्कों के स्वास्थ्य के दो पहलू : सुधार मूलक व रोकथाम मूलक** 68–76
   - परिचय
   - स्वास्थ्य सुधार व रोगों से बचाव
   - नियमित स्वास्थ्य की जाँच
   - अपनी सुरक्षा के लिए सलाह-परामर्श
   - बीमारियों की रोकथाम में दवाओं की भूमिका

8. **स्वास्थ्य परीक्षण** 77–95
   - ▶ सामान्य परीक्षण कैसे करें?
   - ▶ सही वजन मापन-(क्या करें, क्या नहीं)
   - ▶ सही कद मापन-(क्या करें, क्या नहीं)
   - ▶ रक्ताल्पता की जाँच
   - ▶ मुख/दंत स्वास्थ्य हेतु नियमित दंत परीक्षण
   - ▶ दृष्टि-दोष परीक्षण
   - ▶ श्रवण-दोष परीक्षण
   - ▶ मासिक-धर्म वृतांत लेना
   - ▶ संलग्नक
     - छात्र-छात्राओं का विवरण पत्र
     - मानक सूची - लड़कों के कद के लिए
     - मानक सूची - लड़कियों के कद के लिए
     - मानक सूची - लड़कों के वजन के लिए
     - मानक सूची - लड़कियों के वजन के लिए
     - मानक सूची - कद के अनुसार वजन (वयस्क पुरूषों के लिए)
     - मानक सूची - कद के अनुसार वजन (वयस्क महिलाओं के लिए)

9. **स्वास्थ्य परीक्षण और उपचार कैम्प लगाना** 96–98

10. **स्वस्थ बनें** 99–139
    - ▶ दवाओं की खुराक

11. **स्वस्थ विद्यालयीय वातावरण** 140–167

12. **हमने क्या सीखा?** 168–169

प्रस्तावना

पहले के युगों में चिकित्सकों की स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता होती थी रोग निदान व निवारण हेतु। परवर्ती काल में मनुष्य ने सोचा क्यों न ऐसा करें कि रोग हो ही न? यानि रोगों से बचाव करें। फिर क्या, अनुसंधान हुए और रोगों से बचाव के टीके, दवाइयाँ खोज निकाली गईं। फलस्वरूप लोगों ने रोग होने से पहले ही स्वास्थ्य विशेषज्ञों की सेवायें लेनी शुरू कर दीं। यानि अनेक जानलेवा रोगों जैसेः- टी. बी. खसरा, टिट्नेस आदि के टीके लगाये जाने लगे।

पर आज के आधुनिक युग में स्वास्थ्य विशेषज्ञों की सेवाएँ रोगों से बचाव और उनकी चिकित्सा तक ही सीमित नहीं हैं वरन, अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये और अपनी क्षमताओं का महत्तम सकारात्मक उपयोग कर पाने के लिये स्वास्थ्य विरोषज्ञों की सेवाएँ ली जा रही हैं।

स्वास्थ्य प्रोन्नति का भी यही अर्थ है- निरोग रहते हुए अच्छे स्वास्थ्य के बल पर अपनी क्षमताओं का महत्तम सकारात्मक उपयोग कर पाने में सक्षम होना।

एक स्कूल जाने वाले, बढ़ते बच्चे के लिये 'स्वास्थ्य प्रोन्नति' उसके शैक्षणिक, खेल-कूद तथा अन्य क्षेत्रों में सफलता का आवश्यक आधार है। साथ ही यह अधेड़ावस्था में स्वस्थ बने रहने का तथा स्वस्थ समुदाय का भी आधार है।

आज परिवार, समुदाय तथा विद्यालय मिलकर अच्छे स्वास्थ्य और सीखने की क्रिया क्षमता में आने वाली बाधाओं को कम करने तथा विद्यार्थियों के सकारात्मक विकास के लिये तथा वे सफल हो सकें, कुछ उपलब्धि करें इसे बढ़ावा देने में उत्तरदायी भूमिका निभा सकते हैं। ''विद्यालयों के माध्यम से स्वास्थ्य प्रोन्नति'' कार्यक्रम में 'स्वास्थ्य शिक्षा' स्वास्थ्य प्रोन्नति तथा रोग व मृत्यु से बचाव की मुख्य धुरी है। स्वास्थ्य शिक्षा की प्रक्रिया में हमने यह सफल प्रयास कर उन सभी सिद्धान्तों तथा अच्छे आचरणों, उन्नत तरीकों, जो भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में ही सही (यथा शरीर विज्ञान, शिक्षा, औषध विज्ञान, उद्योग, विज्ञापन तथा साफ्टवेयर यांत्रिकी) में प्रभावकारी व लाभप्रद सिद्ध हुये हैं, को आसान और सर्वग्राह्य बनाकर (एकदम अनपढ़ के लिये भी) इस कार्यक्रम में प्रयुक्त किया है।

युवक हो या युवतियाँ सभी चाहते हैं जीवन में आगे बढ़ना, सफल बनना, कोई बड़ा काम कर दिखाना। पर इसके लिये सबसे पहले चाहिए - स्वस्थ शरीर व स्वस्थ मन यानि सम्पूर्ण स्वास्थ्य। पर आज के युग में ज्यादातर लोग कुछ बड़ा कर दिखाने में, कुछ उपलब्धि कर पाने में

अक्षम हैं। इस अक्षमता का कारण है, उनके अच्छे सामाजिक, भावनात्मक, मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में आनी वाली बाधाएँ। वर्तमान में लोगों के मुख्यतः छः गलत आचरण अधिकांश गम्भीर बीमारियों के लिये जिम्मेदार हैं जिन बीमारियों के फलस्वरूप प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से विद्यार्थी या वयस्क असफल होते हैं, कुछ उपलब्धि नहीं कर पाते।

ये गलत आचरण हैं :-

- पोषण रहित खान-पान की आदत
- व्यायाम का अभाव
- जानबूझ कर या अनजाने में दूसरों को कष्ट पहुँचाने वाले आचरण
- शौच और सफाई का अभाव
- तम्बाकू सेवन व शराब या अन्य मादक द्रव्यों का दुरूपयोग तथा
- ऐसे लैंगिक या शारीरिक सम्बंध जो एड्स संक्रमण, लैंगिक सम्बंध से होने वाले अन्य संक्रमण या अनचाही गर्भावस्था का कारण है।

इन सभी से बचाव सम्भव है।

स्वास्थ्य सेवायें और रोग हो जाने पर उसकी प्राथमिक अवस्था में ही स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के तरीकों की सैद्धान्तिक व व्यवहारिक शिक्षा भी ''विद्यालयों के माध्यम से स्वास्थ्य प्रोन्नति'' का एक महत्वपूर्ण अंग है। विद्यार्थियों व कर्मचारियों की स्वास्थ्य प्रोन्नति पर उनके वर्तमान साधारण-स्वास्थ्य की जाँच तथा स्वास्थ्य सेवा का किस प्रकार सकारात्मक प्रभाव पड़ता है तथा यह जाँच कैसे की जानी चाहिये, इसकी भी वैज्ञानिक चर्चा इस पुस्तिका में की गई है।

अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने में आने वाली कोई भी कमी बच्चे की शैक्षणिक उपलब्धियों पर सीधा प्रभाव डालती है और उसे आजीवन शारीरिक या मनोसामाजिक रूप से अक्षम बना देती है। उक्त कथन विशेष रूप से रक्ताल्पता, सुनने या देखने की शक्ति में थोड़ी सी भी कमी के संदर्भ में विशेषतः सत्य है।

स्वास्थ्य-जाँच व स्वास्थ्य सेवायें मुख्यतः विद्यार्थियों के

- विकास (शारीरिक व मानसिक)
- श्रवण शक्ति
- दृष्टि
- रक्ताल्पता
- कृमि-कीड़े का संक्रमण

- विटामिन ए की कमी
- मुख की स्वच्छता तथा
- प्रजनन अंगों की समस्याओं के बारे में जानकारी देती हैं।

भारत के स्कूल जाने वाले बच्चों के स्वास्थ्य, उनकी शैक्षणिक खेलकूद तथा अन्य क्षेत्रों में श्रेष्ठता तथा देश की आर्थिक-सामाजिक अवस्था में उन्नति की आशा रखने/सुनिश्चित करने में लगे सभी व्यक्तियों के लिये यह पुस्तिका लाभदायक सिद्ध होगी। पर इन सबके बावजूद स्वास्थ्य-शिक्षा के इस प्रयास को हर एक विद्यार्थी तक, साथ ही साथ शिक्षकों, विद्यालय कर्मचारियों तथा उनके समुदाय तथा सभी स्थानों पर विशेषकर, आर्थिक व सामाजिक रूप से पिछड़े हमारे ग्रामीण नागरिकों तक पहुँचाना एक बड़ी चुनौती है।

हम श्री बी. पी. शर्मा, संयुक्त सचिव, स्वास्थ्य मंत्रालय के विशेष आभारी हैं, जिन्होंने हमें इस परियोजना की स्वीकृति दी। बिना उनकी पहल व बुद्धिमत्तापूर्ण सुझावों के यह कार्य सम्भव ही नहीं हो पाता।

हम श्री राजेश भूषण, निदेशक, स्वास्थ्य मंत्रालय व श्री आर. एल. हाण्डा जी के भी हार्दिक आभारी हैं। इनके कठिन प्रयासों व महत्वपूर्ण दिशानिर्देशों ने इस कार्य को मूर्त रूप दिया है।

इस अवसर पर हम डा. सलीम हबायब, विश्व स्वास्थ्य संगठन व डा. चेरियन वर्गिस, एन.पी.ओ, विश्व स्वास्थ्य संगठन को धन्यवाद ज्ञापित करते हैं। डा. वर्गिस इस कार्य में सदैव हमारे साथ रहे हैं।

हम श्री वी. श्रीनिवास, इल्युमिन नॉलेज रिसोर्सेज प्रा. लि. मुम्बई, के प्रति धन्यवाद ज्ञापित करते हैं जिन्होंने इस कार्यक्रम के अन्तर्गत आयोजित कार्यशालाओं को मूर्त रूपं देने में तथा कार्य में क्रमबद्धता तथा आयोजन विधि प्रदान करने में अपना बहुमूल्य समय, दक्षता तथा अपनी निजी शैक्षणिक सामग्री का योगदान दिया।

हम वर्जिनिया टेक की 'हूकी' पुस्तिका के लेखकों के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

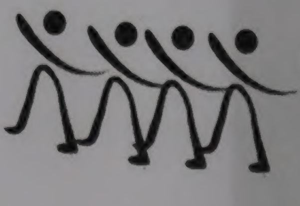
स्वास्थ्य का अर्थ है पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कुशलता न कि केवल रोग एवं दुर्बलता की अनुपस्थिति।

शिक्षा मनुष्य के भीतर निहित पूर्णता की अभिव्यक्ति है।

अतः स्वास्थ्य-शिक्षा वास्तव में एक सकारात्मक व्यवहारिक विज्ञान है। सकारात्मक इसलिये कि इस शिक्षा का एक आदर्श है जो इस शिक्षा के बारे में लगाये जाने वाले सीमित अनुमानों से कहीं अधिक बड़ा है। उदाहरण के लिए, शारीरिक तौर पर स्वस्थ होना केवल रोग और दुर्बलता से मुक्त होना ही नहीं है बल्कि पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने का अर्थ, शारीरिक रूप से सुगठित होने के अतिरिक्त प्रबल कार्यक्षमता और असीमित उत्साह का होना है। यही अर्थ मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के साथ भी लागू होता है। साथ ही साथ यह विज्ञान अत्यन्त व्यवहारिक भी है क्योंकि इस विज्ञान से मिलने वाले विचार एवं ज्ञान का अभ्यास पूर्णता की अभिव्यक्ति तक दिन-रात करना आवश्यक है। अतः स्वास्थ्य शिक्षा का मुख्यतम भाग है अभ्यास।

अंततः एक व्यवहारिक विज्ञान होने के कारण इसका सत्यापन और नये-नये प्रयोग, उन साधनों के द्वारा जो उपलब्ध और उपयोग में लाने योग्य है, करना न केवल वांछनीय है बल्कि अति-आवश्यक है।

स्वास्थ्य शिक्षा की उपर्युक्त संक्षिप्त रूपरेखा से यह आसानी से समझा जा सकता है कि यह पुस्तिका न तो व्यापक हो सकती है और न ही सम्पूर्ण, लेकिन एक स्वस्थ जीवन के लिए केवल मौलिक मार्गदर्शन दे सकती है। पर अंतिम लक्ष्य ''अन्य जानकार व स्वस्थ व्यक्तियों, संदर्भित साहित्य और सबसे महत्वपूर्ण, हमारे स्वयं की सहायता'' द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है।

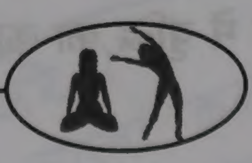


एक व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ कहा जा सकता है यदि वह **सुगठित** है:- अर्थात, व्यक्ति अपनी उम्र, लिंग, प्रजाति और व्यक्तिगत गुणों के अनुसार सामान्य ऊँचाई और वजन प्राप्त कर चुका हो और उसके पास **प्रबल कार्य क्षमता** तथा **असीमित उत्साह** हो।

यह **असीमित उत्साह** शारीरिक स्वास्थ्य का क्रियात्मक पहलू है, जैसे कि- शारीरिक गठन उसका संरचनात्मक पहलू है।

इस प्रकार हम देख सकते हैं कि एक व्यक्ति जिसका शारीरिक गठन तो अच्छा है लेकिन यदि वह कठिन परिश्रम और उत्साहपूर्वक कार्य नहीं कर सकता है तो वह शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं है और इसी तरह अगर कोई कठिन परिश्रम और उत्साह के साथ कार्य तो कर सकता है, पर उसका शरीर सुगठित नहीं है तो उसमें भी, जहाँ तक शारीरिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध है, कमी है। हमारे उद्देश्य के लिये यह बहुत महत्वपूर्ण है कि हम शारीरिक स्वास्थ्य के दोनों ही पहलुओं पर बराबर और उचित बल दें।

आइये अब हम देखें कि यदि हम जन्म से स्वस्थ हैं तो शारीरिक रूप से स्वस्थ बने रहने के लिए क्या-क्या आवश्यक है। इन आवश्यकताओं को सार रूप से हम निम्न चार शीर्षकों के अंतर्गत रख सकते हैं:-

1. पोषण ←
2. व्यायाम ← 
3. स्वच्छता (व्यक्तिगत व सार्वजनिक) तथा ←
4. अच्छा मानसिक, सामाजिक (जीवन-कौशल सहित) और आध्यात्मिक स्वास्थ्य।

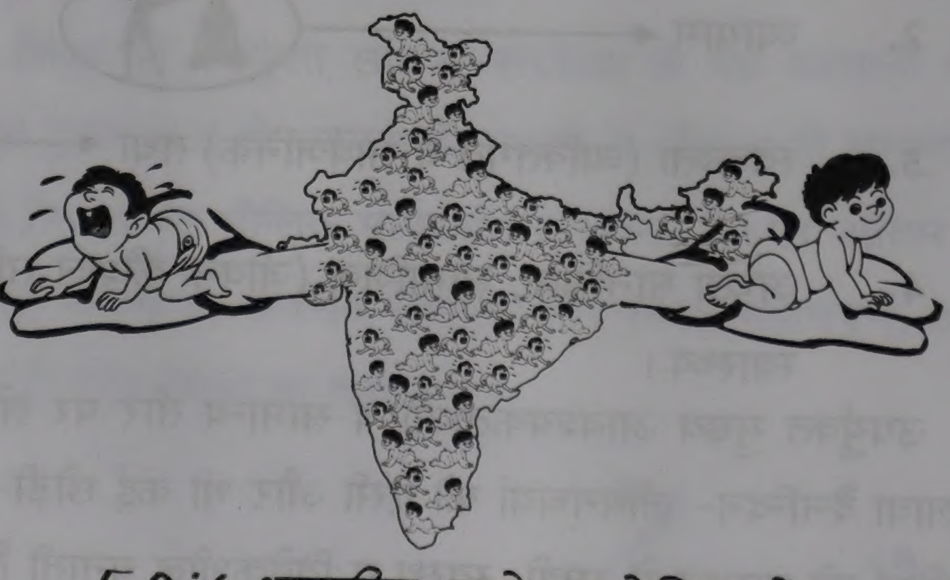
उपर्युक्त मुख्य आवश्यकताओं व सामान्य तौर पर लोगों में उपस्थित समझ के अलावा दैनन्दिन- जीवनचर्या की ऐसी और भी कई छोड़ी-बड़ी समझपूर्ण बातें हैं जो व्यक्ति को वास्तव में सुखी, स्वस्थ व विवेकशील बनाती हैं। इन सब की संक्षिप्त व उपयोगी जानकारी देने का प्रयास पुस्तिका के **"स्वस्थ रहें"** भाग में किया गया है।

अच्छा पोषण किसी भी व्यक्ति की सुंदरता, तेज दिमाग या हृष्ट-पुष्ट (मांसल) शरीर से जुड़ी किसी भी अभिलाषा को पूर्ण करने का आधार है। फिर भी, इस अति महत्वपूर्ण आधारभूत तथ्य की जानकारी लोगों में बहुत ही कम है और दूसरी ओर भोजन का व्यवसायीकरण और उपभोक्तावाद लोगों को इससे बिल्कुल ही अलग रास्ते पर ले जाते हैं।

इन सबके अतिरिक्त, वर्तमान समय में भारत (और भारत जैसे देश) मुख्यतः पोषण से सम्बन्धित दोहरी चुनौतियों का सामना कर रहा है।

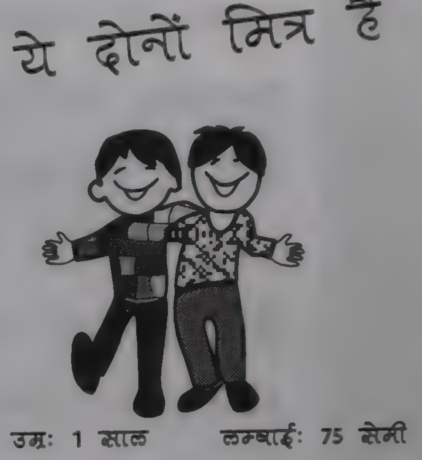
एक तरफ तो कम पोषण के परिणामस्वरूप ५० प्रतिशत से अधिक भारतीय बच्चे सामान्य से कम वजन के हैं, ५० प्रतिशत से अधिक बच्चों में खून की कमी है और हजारों बच्चे हर साल अंधे होते जा रहे हैं, जिसके कारण उन्हें अपनी शैक्षिक तथा सामाजिक-आर्थिक सम्भावनाओं से बहुत बड़ा समझौता करना पड़ता है। भारत में ८० प्रतिशत से अधिक गर्भवती महिलायें रक्ताल्पता की शिकार हैं।

वहीं दूसरी तरफ, अत्यधिक पोषण और कुपोषण के कारण आर्थिक रूप से उत्पादन करने में समर्थ भारतीय-युवाओं में कॉर्डियोवैस्कुलर बीमारियाँ (हृदय रोग) महामारी की तरह फैल रही हैं। पिछले ४० वर्षों में शहरी भारत में हृदय सम्बन्धी बीमारियों का प्रकोप ३५ से ६४ वर्ष के बीच वाली आयु-वर्ग के लगभग १० प्रतिशत लोगों में ६ से ८ गुना बढ़ा है। पाश्चात्यीकृत आहार और शारीरिक अकर्मण्यता वाली जीवन-शैली रक्त-चाप, शरीर के वजन और रक्त में शर्करा के स्तर और रक्त में जमी वसा में वृद्धि का कारण है।



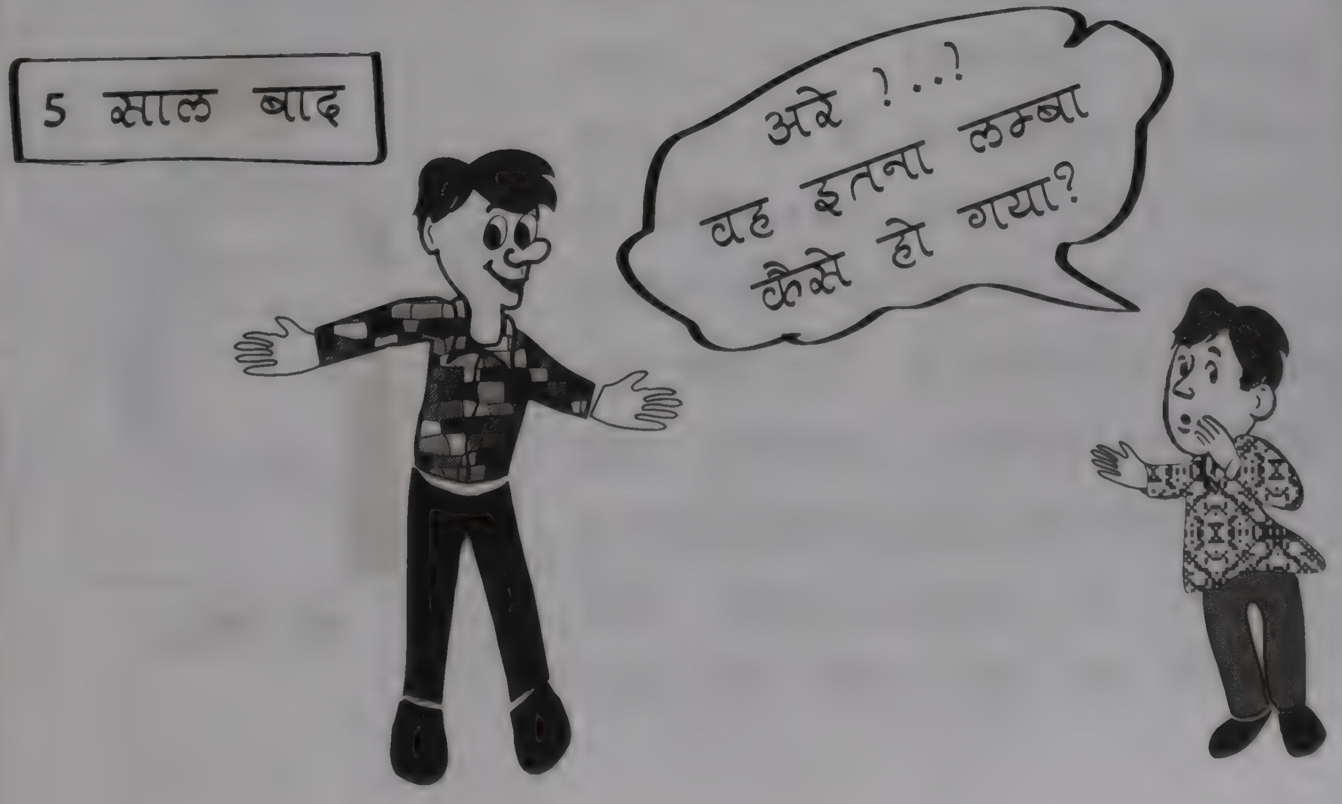
50% भारतीय बच्चे कुपोषित है।

अच्छी शौच एवं सफाई न केवल मजबूत शारीरिक गठन प्राप्त करने में सहायक है बल्कि ये मानसिक कुशलता (स्वास्थ्य) और विश्राम देने में भी योगदान देती है।

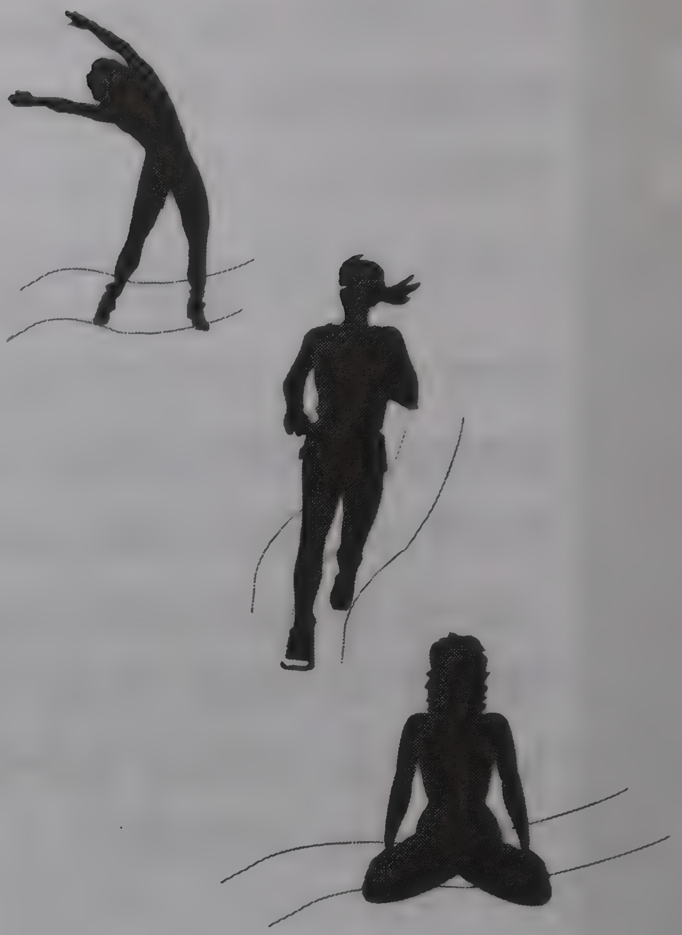


भारत में केवल ८८ प्रतिशत जनसंख्या को स्वच्छ पीने का पानी मिल पाता है और केवल ३१ प्रतिशत को उचित सफाई व्यवस्था उपलब्ध है। साधनों की कमी और कुप्रबंधन के अतिरिक्त अज्ञानता इस दुःखद स्थिति का मुख्य कारण है। फिर शौच के बाद साबुन से हाथ धोने जैसे आधारभूत अभ्यास का अधिकांश ग्रामीणों में अभाव मिलता है, जिसका मुख्य कारण भी जानकारी का न होना है।

उपर्युक्त अस्वच्छता की स्थितियाँ और अस्वच्छ जीवन-शैली ही संक्रामक रोगों, विशेषकर उदर-आंत्र सम्बंधी (Gastro intestinal) के व्यापक तौर पर फैलने का कारण है, जिनका शिशु व बाल मृत्यु-दर और कुपोषण व बाधित-विकास में बहुत योगदान है।

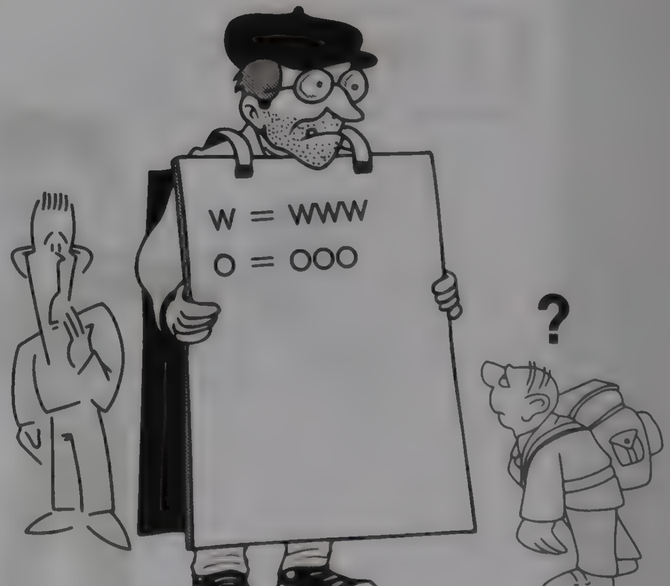


क्रियाशील जीवन-शैली, मजबूत हड्डियों के निर्माण, भावनात्मक रूप से स्थायी और स्वस्थ मानसिक जीवन, अच्छी एकाग्रता, मनोदशा और अच्छी याद्‌दाश्त के लिये आवश्यक है। यह स्वास्थ्य और आयु बढ़ाने में और प्रमुख घातक रोगों जैसे- मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्त चाप और हृदय रोगों से बचाव में मुख्य भूमिका निभाती है। भारत में कुपोषण के बाद अकर्मण्य जीवन-शैली का ही उपर्युक्त वर्णित हृदय रोगों में मुख्य योगदान है।



भारत में जहां १८४ मिलियन विद्यार्थी ६,५५,००० विद्यालयों व इण्टर कालेजों में नामांकित हैं वहाँ शैक्षणिक संस्थाओं में उपलब्ध मूलभूत सुविधाओं, मनोसामाजिक वातावरण, शिक्षकों की संख्या व उनकी उत्कृष्टता, कुछ सीखने के लिए की गयी तैयारी, शैक्षणिक सामग्रियाँ, पाठ्यक्रम और मानकों में या यूँ कहें कि "विद्यालयों के समग्र वातावरण" में आपस में व्यापक अंतर और असमानता है।

जबकि, ग्रामीण क्षेत्रों के स्कूली बच्चों, विशेषकर जो निम्न सामाजिक-आर्थिक वर्ग के हैं, को एक फायदा है कि वे ऐसी जीवन-शैलियों से अभी भी बहुत कम परिचित हैं जो स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं- जैसे फास्ट फूड खाने और शारीरिक अकर्मण्यता वाली जीवन-शैली। यहाँ मुख्य समस्या है ज्ञान व संसाधनों को उपलब्ध कराना। चूँकि विद्यालय जाने वाले बच्चों की संख्या



काफी बड़ी है, अतः उन तक पहुँच पाने का मतलब है, कुल जनसंख्या के एक बड़े भाग तक पहुँचना। अधिक जनसंख्या वाले राज्यों के विद्यालयों में मूलभूत सुविधायें कम उपलब्ध हैं, जैसे विद्युत आपूर्ति की अल्पता, फलस्वरूप टेलीविजन अगर उपलब्ध भी हो तो भी वह जन स्वास्थ्य-शिक्षा के लिए एक अकारगर माध्यम है।

अंततः स्वास्थ्य-शिक्षा विशेषकर सार्थक स्वास्थ्य शिक्षा का चारों तरफ अभाव स्पष्ट है। इसलिए स्वास्थ्य-शिक्षा एक चुनौती है, साथ ही एक अवसर।

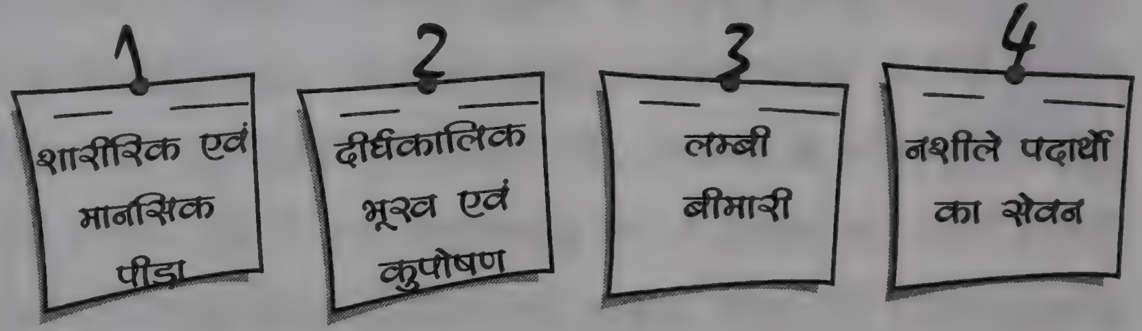
अंत में, जबकि स्वास्थ्य शिक्षा विषय पर तीन घण्टे की कार्यशाला विद्यार्थियों की सक्रिय व उत्साहपूर्ण भागीदारी व जुड़ाव उन्हें अधिक प्रेरित करता है तथा उनमें अधिक सुधार लाता है फिर भी समय, कर्मियों, आर्थिक व प्रबंधन सम्बंधी साधनों के सीमित होने के कारण स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम, स्वास्थ्य विषयों पर एक प्रभावी मल्टी मीडिया कार्यक्रम के प्रदर्शन और तत्पश्चात् विषय पर सक्रिय परिचर्चा करने तक सीमित किया जा सकता है, जो तुलनात्मक रूप से कम प्रभावी होने पर भी आचरण परिवर्तन करा देने वाले उत्कृष्ट ज्ञान देने में काफी सफल है, विशेषकर, अधिक से अधिक संख्या तक पहुँचने में। यह केवल किताबों, पैम्फलेट, पोस्टर, फ्लिप चार्ट जैसे शैक्षणिक उपकरणों की तुलना में ज्यादा उपयोगी है।

स्वास्थ्य प्रोन्नति परिप्रेक्ष्य

शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार के लिए हमें निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर जानना आवश्यक हैं :-

१. विद्यार्थियों के स्तरहीन प्रदर्शन के क्या कारण हैं ?
२. बच्चों के प्रदर्शन में विद्यालय कैसे सुधार ला सकता है?
३. विद्यालय स्वास्थ्य प्रोन्नति क्यों और कैसे ?

विद्यार्थियों और विद्यालय के कर्मचारियों के निम्नस्तरीय प्रदर्शन के मुख्य कारण हैं:-



शारीरिक एवं मानसिक पीड़ायें, विद्यालय के विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों के निम्नस्तरीय प्रदर्शन के सामान्य कारण हैं। जिन्हें शारीरिक व्यायाम और नियमित स्वास्थ्य रक्षक सेवाओं के द्वारा काफी हद तक कम किया जा सकता है।

१. Center on Hunger, Poverty & Nutrition Policy के द्वारा किये गये एक अध्ययन से पता चलता है कि लम्बे समय से कुपोषित बच्चे, मानक उपलब्धि परीक्षण, विशेषतः भाषा योग्यता परीक्षण में बहुत कम अंक प्राप्त करते हैं।

२. शोध में यह देखा गया है कि माध्यमिक विद्यालय के वे बच्चे जो शारीरिक रूप से अस्वस्थ हैं, इनकी अपेक्षा शारीरिक रूप से स्वस्थ बच्चे औसतन अधिक अंक प्राप्त करते हैं तथा उनका आत्म सम्मान भी ऊँचा होता है।

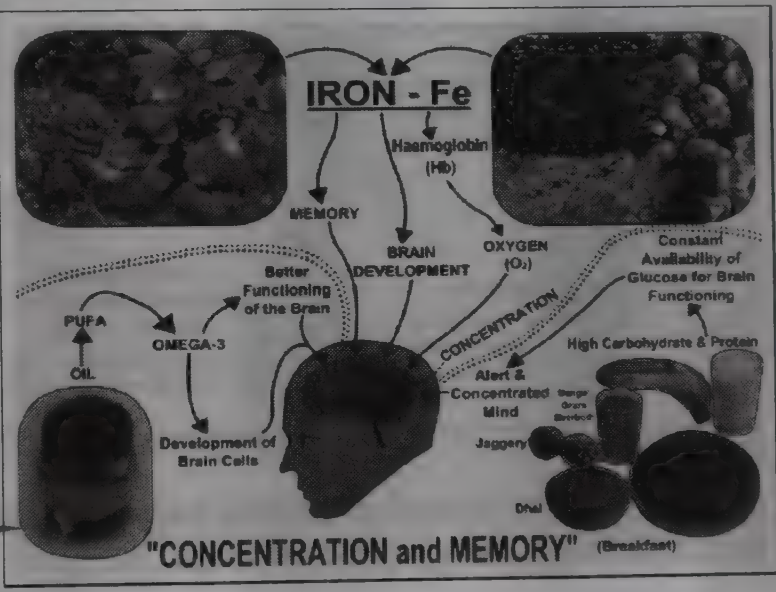
३. नशीले द्रव्यों, शराब और तम्बाकू आदि के सेवन के परिणाम स्वरूप मस्तिष्क और शरीर में बहुत सारे परिवर्तन होते हैं। शैक्षणिक प्रदर्शन के संदर्भ में प्रायः इनके हानिकारक परिणाम मिलते हैं। शरीर में हुए उन परिवर्तनों से सीखना व एकाग्रता प्राप्त करना कठिन हो जाता है।

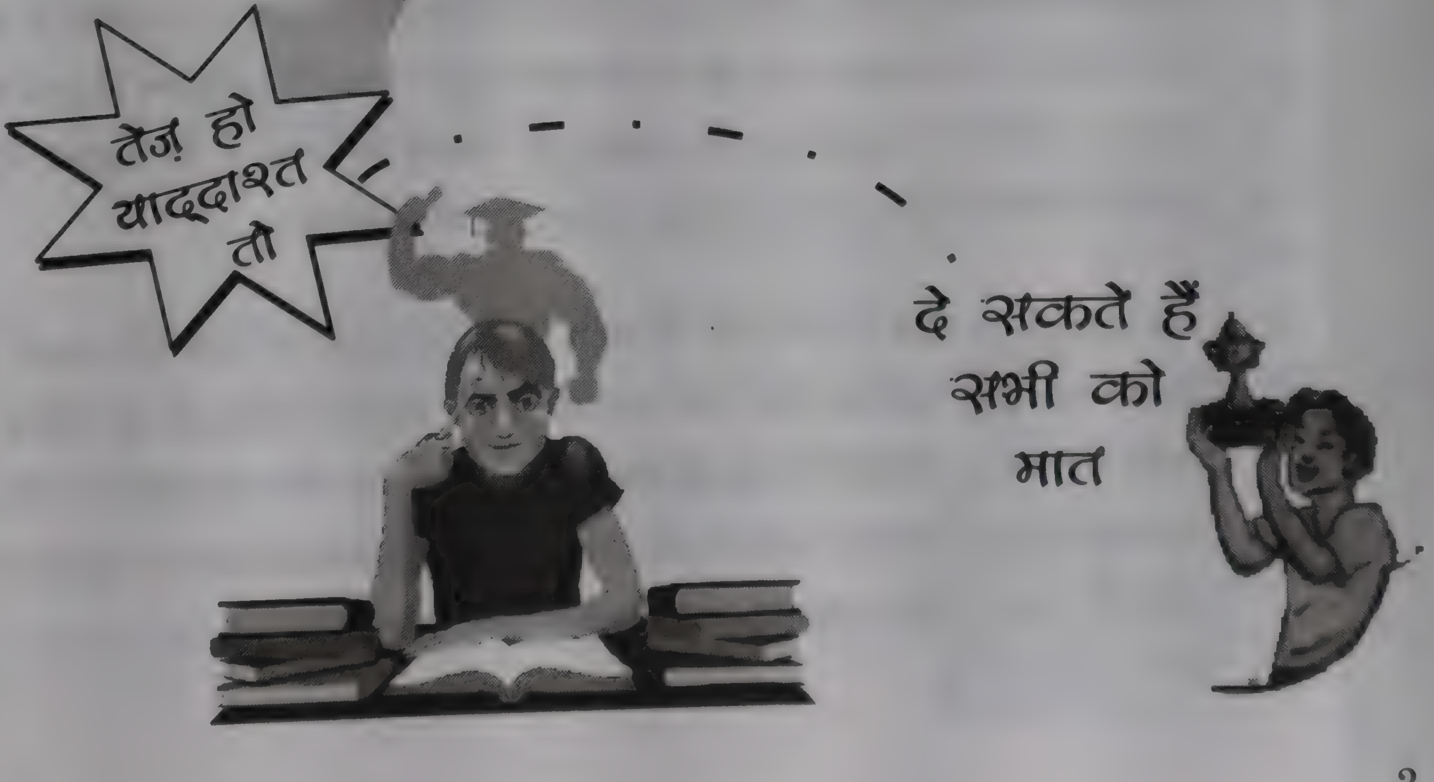
1. पोषण

विशेषज्ञों की राय है कि पोषक आहार मस्तिष्क के उचित विकास एवं क्रियाशीलता के लिए आवश्यक है। भोजन हमारे ऊर्जा स्तर, एकाग्रता एवं सीखने की क्षमता को प्रभावित करता है।

द आक्सफोर्ड ब्रीफ में ठोस वैज्ञानिक प्रमाणों के आधार पर स्पष्ट रूप से यह बताया है कि लौहतत्व की आपूर्ति के फलस्वरूप यह पाया गया कि प्राथमिक विद्यालय के बच्चो में तथा किशोरों में मौखिक एवं अन्य मापन योग्य कौशलों में काफी सुधार हुआ है।

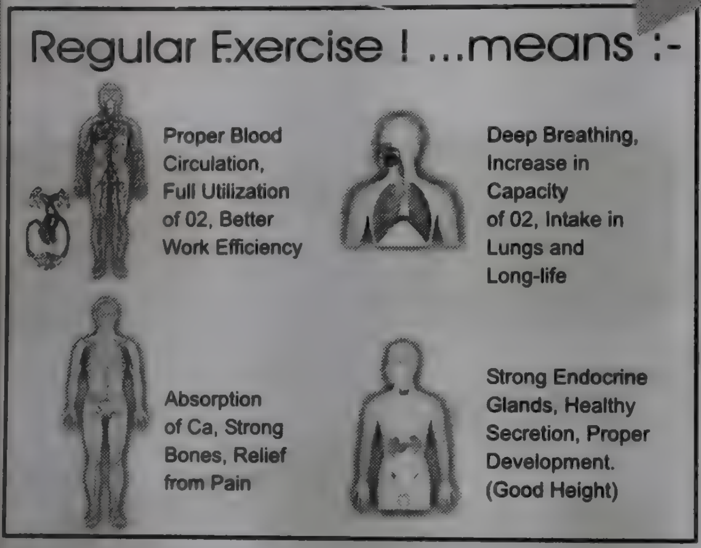
एक अध्ययन में एक ही शहर के बच्चों और उनके माता-पिता की खान-पान की आदतों का सर्वेक्षण किया गया और बच्चों के शैक्षणिक प्रदर्शन का मूल्यांकन किया गया । इस अध्ययन में यह पाया गया कि जिन बच्चों को आवश्यकता से कम भोजन मिलता था या जो भूखे थे उनमें अधिक शिथिलता, अनुपस्थिति और उग्रता थी। उनमें इन हानिकारक क्रियाओं के होने की सम्भावना दोगुनी थी।





2. शारीरिक क्रियाएँ

जिन विद्यालयों में भली प्रकार शारीरिक-क्रियाकलाप (खेलकूद) का अवसर दिया जाता है, वे शैक्षणिक उपलब्धि पर इसका सकारात्मक प्रभाव देखते हैं जैसे एकाग्रता में वृद्धि, गणित में सुधार और विघटनात्मक प्रवृत्ति में कमी, जबकि शारीरिक शिक्षा में लगने वाला समय पठन-पाठन के समय को कम कर देता है, तब भी।



शारीरिक क्रियाएँ बेहतर विद्यालयीय प्रदर्शन से भी जुड़ी हैं। दूसरी तरफ नियमित व्यायाम न करना और बीमारी, मानसिक स्वास्थ्य समस्यायें (जैसे अव्यवस्थित मनोभाव) तथा निम्न ऊर्जा स्तर का आपस में सीधा सम्बन्ध है।

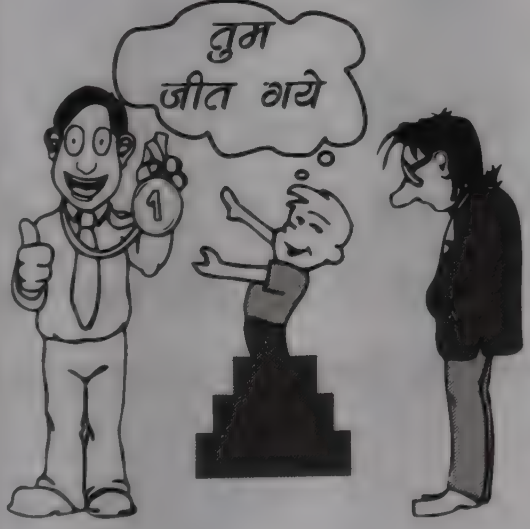
1. एक अध्ययन में शारीरिक क्रियाओं के पहले व बाद में विषयों का और एक नियंत्रित समूह का जिसने एक हॉबी क्लास में भाग लिया था, परीक्षण किया गया। सामान्यतया जिस समूह ने शारीरिक क्रियाओं में भाग लिया था, उनमें एक सामान्य ज्ञान - स्मरण प्रदर्शन में आधारित कार्य परीक्षण में, नियंत्रित समूह की अपेक्षा काफी सुधार हुआ और परीक्षण के बाद भी उनके मनोभाव अच्छे व सकारात्मक रहे। इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि सीखने की क्षमता शारीरिक क्रियाओं द्वारा सकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकती है।

2. एक अध्ययन के लिये दो विद्यालयों के छात्रों में से एक समूह के छात्रों को सप्ताह में २४० मिनट कम समय पढ़ने के लिए दिया गया और उन्हें शारीरिक क्रियाओं का अधिक अवसर प्रदान किया गया। वहीं दूसरे समूह को ऐसा अवसर नहीं दिया गया। यह पाया गया कि पठन में कम समय पाने के बाद भी छात्रों के उस समूह, जिसने शारीरिक क्रियाओं में भाग लिया था, ने गणित में लगातार दूसरे समूह की अपेक्षा अधिक अंक प्राप्त किये।

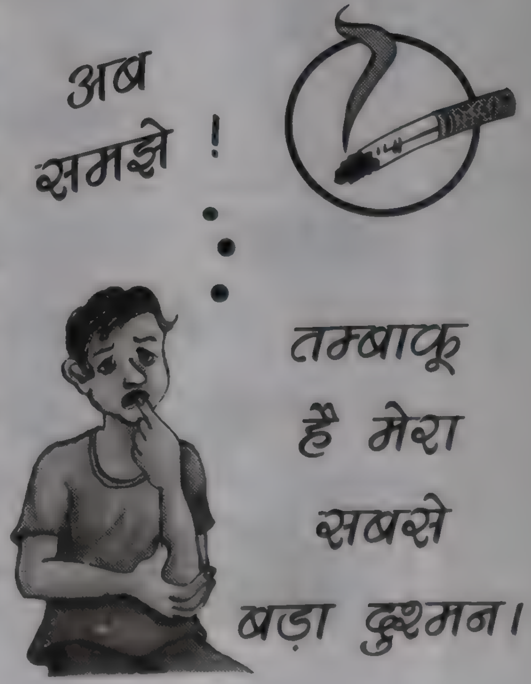
3. जीवन-कौशल शिक्षा एवं नशीले द्रव्यों के सेवन से बचाव :

ऐसे विद्यालय जो स्वास्थ्य शिक्षा, अभिभावक के साथ बैठकों और शिक्षकों के प्रशिक्षण के द्वारा बच्चों के कौशल-विकास को बढ़ाते हैं एवं नशीले द्रव्यों के सेवन से उनका बचाव करते हैं, उन विद्यालयों के विद्यार्थियों की अध्ययन उपलब्धियों में वृद्धि होती है।

पश्चिमोत्तर एशिया के ९वीं से १२वीं कक्षा के २५९ ऐसे युवकों, का अध्ययन किया गया जिसमें नशीले द्रव्यों के सेवन करने की सम्भावना अधिक थी। इन युवकों को नशा से बचाव का जीवन कौशल प्रदान किया गया और यह पाया गया कि इनके वर्ग-अंक औसत (GPAs) नियंत्रित समूह के वर्ग-अंक औसत की तुलना में अधिक थे। नियंत्रित समूह का वर्ग औसत पहले जितना ही रहा।

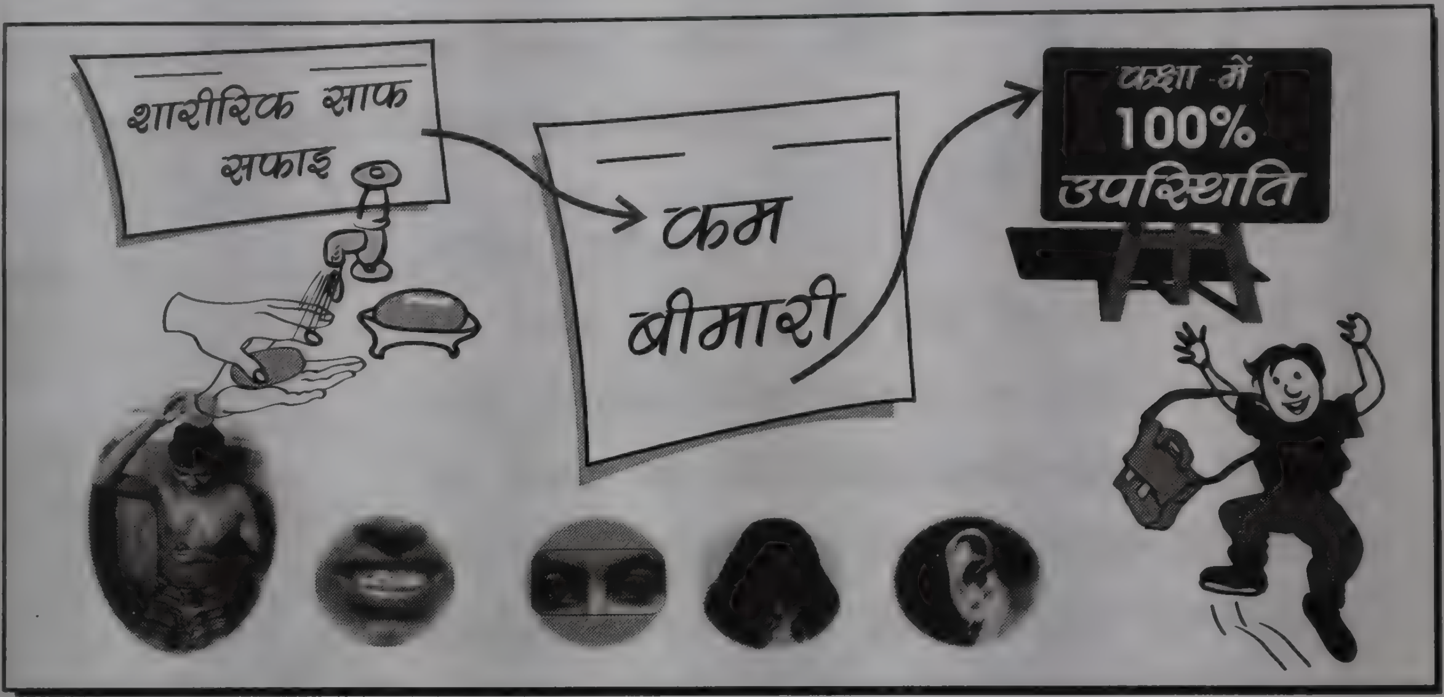


नशीले द्रव्यों के सेवन से बचाव की शिक्षा पाने वाले बच्चों का एक द्विवर्षीय अध्ययन किया गया। कार्यक्रम के ५ वर्ष पश्चात आधार-भूत कौशलों के विस्तृत परीक्षण में नशीले द्रव्यों के सेवन से बचाव की शिक्षा-प्राप्त बच्चों ने अपने उन सहपाठियों की अपेक्षा, जिन्होंने वह शिक्षा नहीं पाई थी, समग्र-अध्ययन उपलब्धि में अधिक अंक प्राप्त



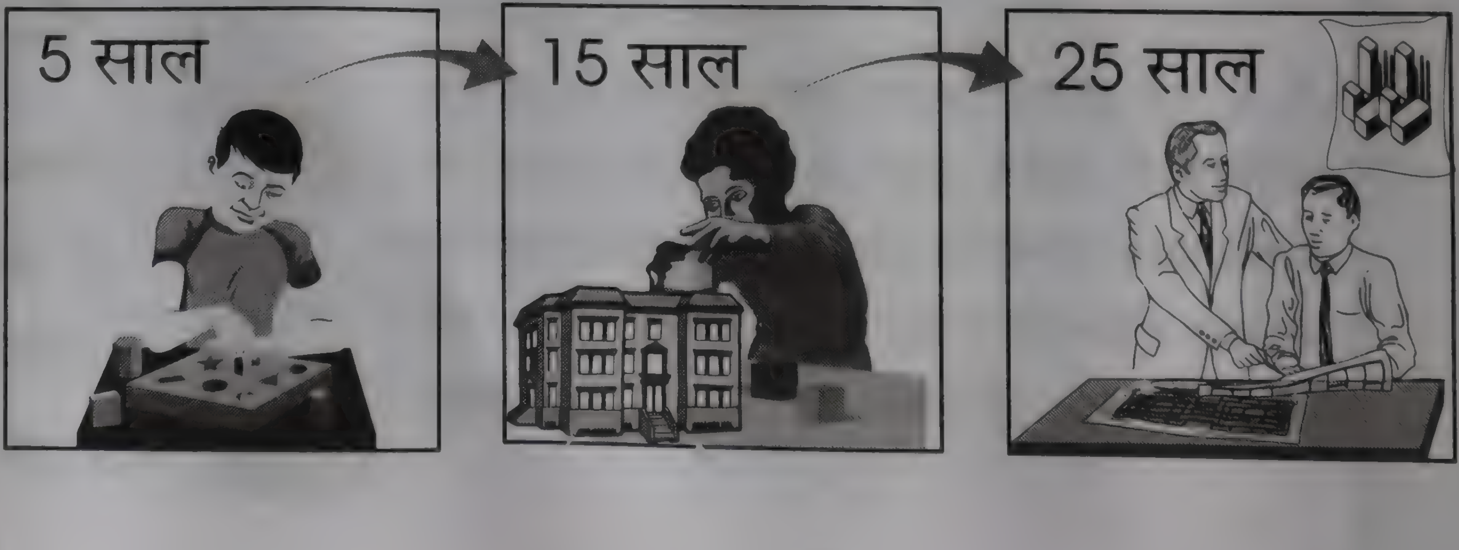
4. शौच एवं सफाई :-

लम्बे समय से स्वास्थ्य खराब रहने का मुख्य कारण है शौच एवं सफाई का निम्न स्तर, जो विद्यार्थियों और विद्यालय के कर्मचारियों के स्वास्थ्य एवं सीखने की क्षमता पर बुरा प्रभाव डालता है।



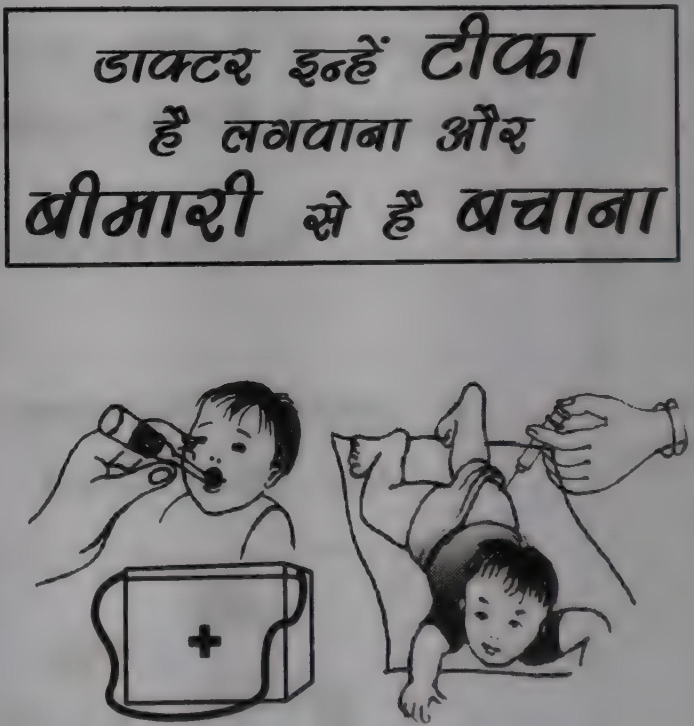
5. अतिरिक्त-सीखने के अवसर :-

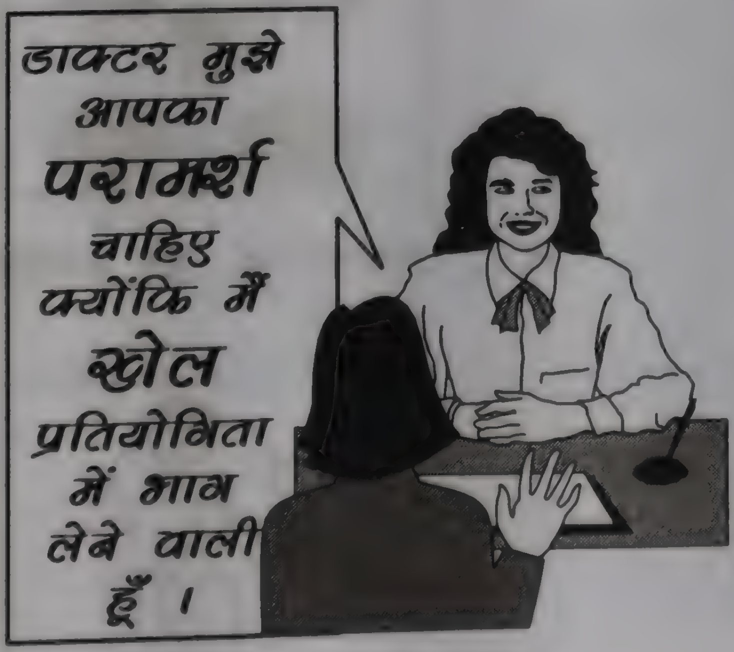
अतिरिक्त-सीखने के मौके, विद्यालय जाने वाले बच्चों (५ वर्ष से १८ वर्ष) को मनोरंजन तथा शैक्षणिक और सामान्य विकास के अवसर प्रदान करते हैं जो विद्यालय में शिक्षा के पूरक होते हैं। शोध यह बताते हैं कि अतिरिक्त सीखने के अवसर विद्यार्थियों के स्वास्थ्य और उनकी सीखने की योग्यता में सुधार करते हैं।



दूसरी ओर "विद्यालय स्वास्थ्य प्रोन्नति" विद्यार्थियों को अपना स्वास्थ्य सुधारने तथा उस पर नियंत्रण करने में सक्षम बनाने की प्रक्रिया है। स्वास्थ्य, सामाजिक एवं व्यक्तिगत संसाधनों के साथ-साथ शारीरिक क्षमताओं पर बल देने वाला एक सकारात्मक विचार है।

स्वास्थ्य प्रोन्नति की संकल्पना के आगमन से स्वास्थ्य की देखभाल करने वाले प्रोफेशनल्स् के आचार-व्यवहार और स्थल (अस्पताल आदि) की कार्यप्रणाली में काफी बदलाव आया है। प्रारम्भ में केवल बीमारी से मुक्ति के लिये हम स्वास्थ्य सेवायें लेते थे। फिर एक ऐसा समय आया जब हमने स्वास्थ्य की रक्षा हेतु रक्षात्मक सेवा जैसे टीकाकरण, परीक्षण और रक्षात्मक स्वास्थ्य शिक्षा प्राप्त करने लगे पर अब अपनी आकांक्षाओं को पूरा करने लिए इन सेवाओं का उपयोग करते हैं। इस प्रकार स्वास्थ्य को उन्नत बनाने वाली शिक्षा स्वाभाविक रूप से स्वास्थ्य प्रोन्नति का केन्द्र है और स्वस्थ वातावरण तथा सेवायें भी आवश्यक अंग हैं।





स्वास्थ्य प्रोन्नति कार्य का अर्थ:-

- **स्वास्थ्य सेवायें**
- **स्वास्थ्य शिक्षा तथा**
- **स्वस्थ वातावरण**

विद्यालय स्वास्थ्य प्रोन्नति कार्यक्रमों को निम्नलिखित परिप्रेक्ष्यों में पारिभाषित किया जाता है –

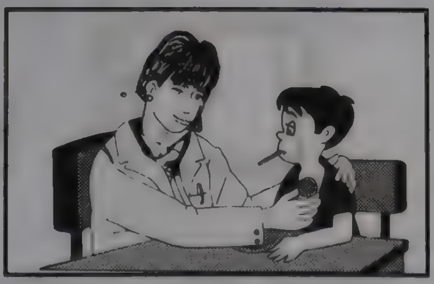
१. स्वास्थ्य सम्बंधी जन नीतियाँ बनाना
२. सहायक वातावरण बनाना
३. सामुदायिक क्रिया को सशक्त बनाना
४. व्यक्तिगत कौशल का विकास
५. स्वास्थ्य सेवाओं का पुनर्दिग्दर्शन करना

वैसे उपर्युक्त पद्धतियाँ भिन्न-भिन्न या किसी कार्यक्रम के निधार्रित चरण नहीं हैं, बल्कि उन सभी पद्धतियों का एक स्वस्थ मिश्रण है जो परस्पर सहायक हैं और समग्र परिवर्तन के कारक हैं।

विद्यालय स्वास्थ्य प्रोन्नति में निम्नलिखित सेवायें सम्मिलित हैं:-

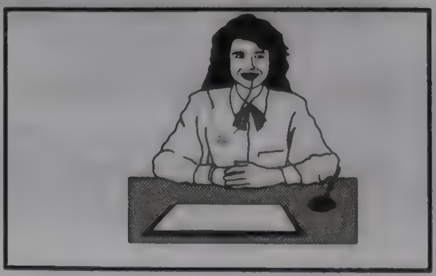
स्वास्थ्य सेवायें

- **रक्षात्मक, निदानात्मक और रेफरल सेवायें**



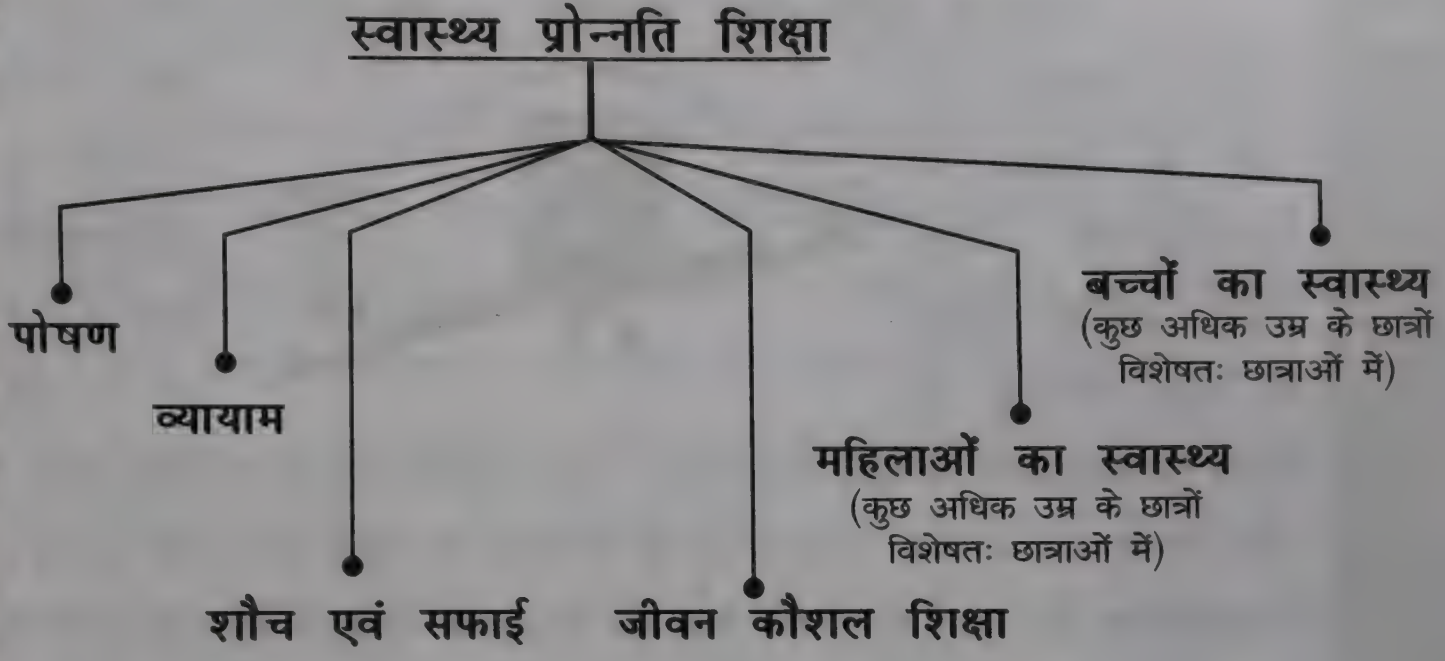
- **पोषण-सम्बंधी और आहार सुरक्षा सेवायें**

- **परामर्श, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक सेवायें**



- **कर्मचारियों की स्वास्थ्य प्रोन्नति**

2. स्वास्थ्य शिक्षा (प्राथमिकता के निम्नलिखित क्रम में)



मुख्य स्वास्थ्य समस्याओं से बचावः-

* सर्दी-खाँसी-बुखार और निमोनिया
* दस्त-उल्टी
* मलेरिया
* क्षय रोग - (टी० बी०)
* तम्बाकू प्रयोग निषेध

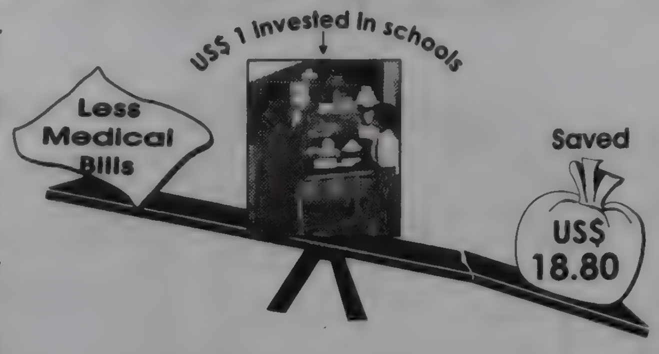
3.स्वस्थ वातावरण

स्वस्थ वातावरण में एक तरफ विद्यार्थियों एवं विद्यालय के कर्मचारियों के बीच, उनके तथा विद्यालय की आधारभूत संरचना के बीच पारस्परिक संबध तथा प्रतिक्रिया आती है और दूसरी तरफ वह समुदाय, जिसका वो एक हिस्सा है, भी शामिल है। इस प्रकार इसके दो अंग है।

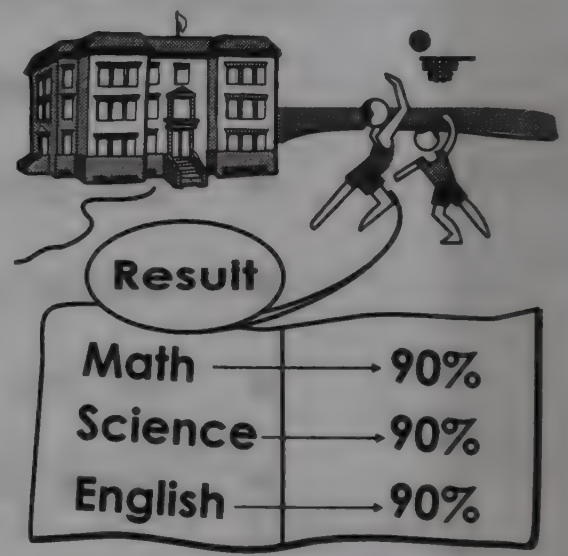
* भौतिक
* मनोसामाजिक

विद्यालयों द्वारा स्वास्थ्य प्रोन्नति के निम्नलिखित पाँच मुख्य कारण हैं :-

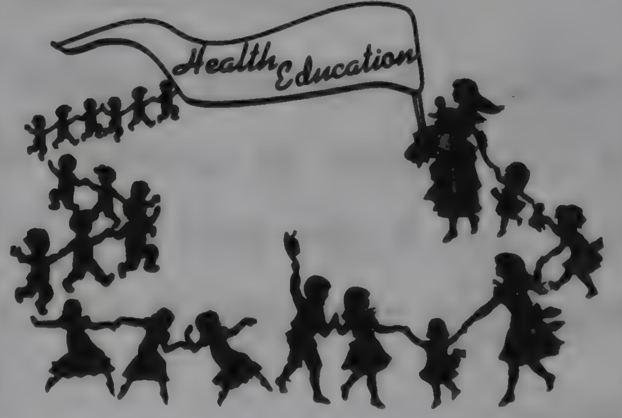
1. अनुकूल मूल्य-लाभ अनुपात :- इस बात के पर्याप्त प्रमाण हैं कि विद्यालय स्वास्थ्य पर किये जाने वाले खर्च से, वास्तव में (विद्यालयों, विद्यार्थियों एवं अभिभावकों को) काफी आर्थिक बचत होती है। उदाहरण के लिए तम्बाकू के बारे में प्रभावकारी शिक्षा पर विद्यालयों में खर्च किया गया 1US$ धूम्रपान के कारण होने वाली स्वास्थ्य और गैरस्वास्थ्य सम्बंधी समस्याओं के समाधान में खर्च होने वाले 18.80 US$ की बचत करता है। 1993 का विश्व बैंक का विश्लेषण भी इस बात की पुष्टि करता है कि आवश्यक जन स्वास्थ्य पैकेज जिसमें संक्रमण और पोषक आहार की कमियों का निदान करने तथा स्वास्थ्य शिक्षा देने के लिए विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम सम्मिलित है, को कार्यान्वित करने से भारत जैसे देशों को बहुत लाभ होगा।



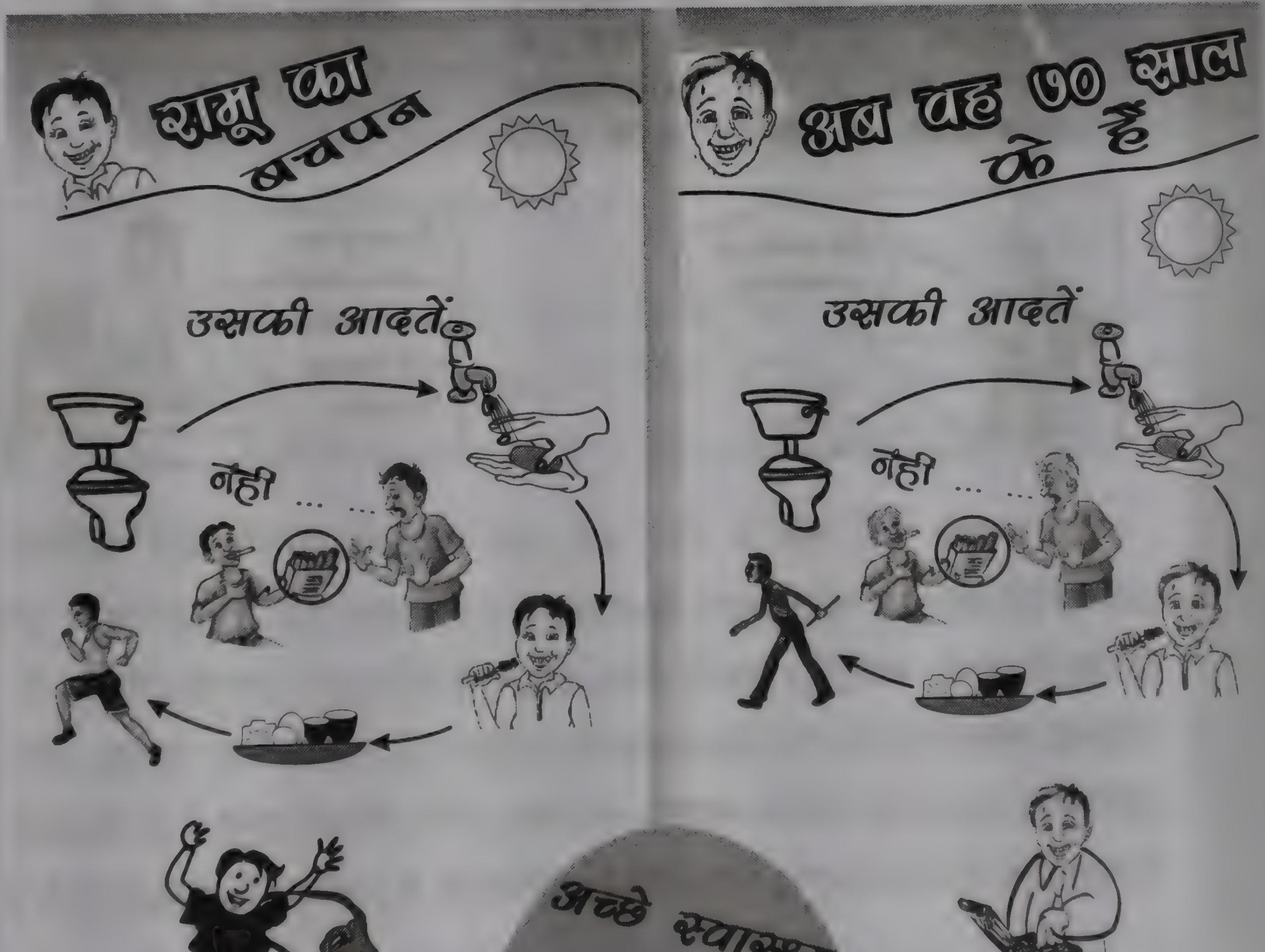
2. शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार :- इसके पर्याप्त प्रमाण हैं कि अच्छा स्वास्थ्य शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार लाता है उदाहरणार्थ - लौह तत्व की कमी में सुधार के द्वारा (देखें सुधरता हुआ विद्यालयीय प्रदर्शन : एक स्वास्थ्य प्रोन्नति परिप्रेक्ष्य)



3. वृहद जनसंख्या तक पहुँच :- इसके पर्याप्त प्रमाण हैं कि विद्यालय पर आधारित कार्यक्रम; विद्यालय जाने वाले बच्चों की बहुत बड़ी जनसंख्या तक पहुँच सकते हैं। १९८८ यूनिसेफ के स्टेट ऑफ वर्ल्डस चिल्ड्रेन में बताया गया है कि औपचारिक शिक्षा प्रणाली विकसित विश्व के सभी नागरिकों तक सूचना पहुँचाने का मार्ग है। विश्व का सबसे विस्तृत तथा गहरी पैठ वाला चैनल है। भारत में ९,५५,००० विद्यालयों और इण्टर कालेजों में १८४० लाख-विद्यार्थी नामांकित हैं।



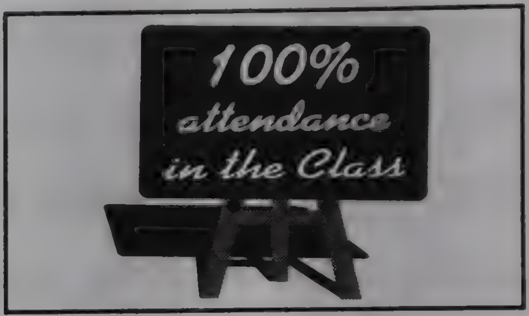
4. स्थायी आर्थिक उन्नति :- इस बात के पर्याप्त साक्ष्य हैं कि विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा एवं सेवाओं के दूरगामी प्रभाव होते हैं, जैसे- तम्बाकू सेवन जैसी प्रतिकूल आदतों से बचाव तथा आरम्भ के वर्षों के दौरान सीखी गयीं अच्छी आदतें (उदाहरण के लिए- सुरक्षित भोजन का व्यवहार) विद्यार्थी जीवनभर प्रयोग में लाते हैं। (स्रोत- विद्यालयों द्वारा स्वास्थ्य प्रोन्नति विश्व स्वास्थ्य संगठन तकनीकी प्रतिवेदन श्रृंखला ८७०)। इससे भी अधिक, यह पाया गया है कि पारम्परिक शिक्षा के क्षेत्रों में शैक्षणिक उत्कृष्टता किसी देश के भविष्य की प्रतिस्पर्धाओं के लिए पर्याप्त नही होती है। अतः ''पारम्परिक शिक्षा क्षेत्रों में शैक्षणिक उत्कृष्टता ही पर्याप्त है'' ऐसा संकुचित मनोभाव, इस सत्य की उपेक्षा करता है कि स्वास्थ्य का निम्न स्तर राष्ट्र की आर्थिक प्रतिस्पर्धा की क्षमता में कमी लाता है। शराब, तम्बाकू तथा दूसरे नशीले पदार्थों का सेवन, शारीरिक कुशलता का निम्न स्तर, कुपोषण, चोट और तनाव के कारण स्वास्थ्य की हानि होती है और परिणामस्वरूप कम कार्य सम्पादित हो पाता है व विद्यालय में भी अनुपस्थिति बढ़ जाती है।



कैसे स्वास्थ्य उन्नत हो- विद्यार्थी इसका ज्ञान और कौशल अर्जित करें इसके लिये विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा आवश्यक है। जिन विद्यार्थियों को स्वास्थ्य का ज्ञान व कौशल है उनका स्वास्थ्य बेहतर होता है और वे राष्ट्रीय आर्थिक प्रतिस्पर्धा में कई रूप से योगदान कर सकते हैं। जैसेः-

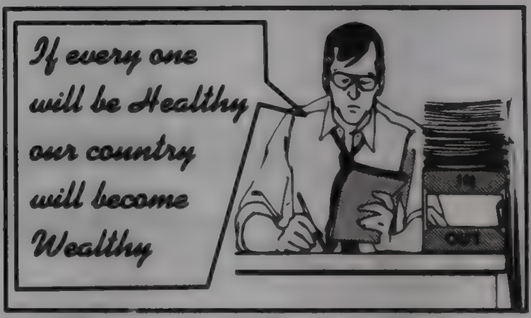
* **ज्यादा प्रभावी ढंग से कार्य करके**

* **काम में कम अनुपस्थिति (चोट और बीमारी के कारण काम से कम से कम दिन अनुपस्थित रहकर)।**



* **बीमारियों के शुरू होने के पहले ही बचाव या सामान्य बीमारियों के शीघ्र इलाज के कारण कम से कम चिकित्सकीय सुविधाओं का प्रयोग करके तथा**

* **स्वास्थ्य-बीमा लाभों का उपयोग कम करके**



"स्वस्थ कैसे बनें व रहें" इस मूल-मंत्र को जानने वाले कर्मियों अथवा कर्मचारियों की बढ़ी कार्यक्षमता के फलस्वरूप प्रतिष्ठान की उत्पादकता में वृद्धि और लागत में कमी आयेगी। इसके साथ ही व्यक्तियों द्वारा अपने जीवन में प्रयुक्त स्वास्थ्य संबन्धी ज्ञान व कौशल उनके परिवार व समाज का अच्छा जीवन स्तर सुनिश्चित करता है। जिन्हें स्वास्थ्य का ज्ञान और कौशल प्राप्त है वे विद्यार्थी समाज के सहायक सदस्य व राष्ट्र की आर्थिक-प्रतिस्पर्धा में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।

आर्थिक रूप से विकसित देशों ने खराब स्वास्थ्य के दीर्घकालिक प्रभाव को अच्छी तरह पहचान लिया है अतः वहां स्वास्थ्य-शिक्षा को बहुत महत्व दिया जाता है।

5. आर्थिक रूप से विकसित एक देश में 'देशभर के माता-पिता का प्रतिनिधित्व करने वाले माता-पिता, विद्यालय प्रशासकों व किशोरों के एक समूह से स्वास्थ्य शिक्षा संबन्धी प्रश्न किये गये। इस अध्ययन के मुख्य निष्कर्ष थे :-

* दस में से लगभग नौ किशोर महसूस करते हैं कि विद्यालय में पढ़ाये जाने वाले दूसरे विषयों की तुलना में स्वास्थ्य संबन्धी जानकारी और कौशल उतनी ही या उनसे कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।

* किशोरों के पाँच माता-पिता में से चार (82%) यह महसूस करते हैं कि स्वास्थ्य शिक्षा विद्यालय में पढ़ाये जाने वाले दूसरे विषयों से कहीं अधिक या उतनी ही महत्वपूर्ण है।

* माता-पिता विद्यालयों में समस्या-समाधान, निर्णय लेना तथा अन्य स्वास्थ्य संबन्धी कौशल की शिक्षा का समर्थन करते हैं।

* प्रशासक स्वास्थ्य शिक्षा को उतना ही या उससे अधिक महत्वपूर्ण मानते हैं जितनी की विद्यालय में किशोरों को पढ़ाई जाने वाली दूसरी चीजें और ऐसा विश्वास करते हैं कि विद्यालय में विद्यार्थियों को और अधिक स्वास्थ्य जानकारी व स्वास्थ्य कौशल पढ़ाये जाने की आवश्यकता है।

अंत में यह कहा जा सकता है कि आवश्यक जन स्वास्थ्य कार्यक्रमों का क्रियान्वयन, जिसमें पोषण स्वास्थ्य शिक्षा व सूक्ष्म पोषक तत्व उपलब्ध कराना शामिल हैं, निम्न या मध्यम आय वाले देशों (जैसे- भारत) पर से रोगों का बड़ा भार कम करेगा।

इसके अतिरिक्त पोषण सम्बन्धी दीर्घकालिक बीमारियों के कारण होने वाले भारी खर्च, और उत्पादकता की हानि को कम करने में पोषण सम्बन्धी (कार्यक्रम जानकारी एवं पोषक तत्व उपलब्ध कराना) सहयोग कर सकते हैं। विभिन्न प्रकार की जन स्वास्थ्य सेवाओं की तुलना में विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम जो सुरक्षित एवं कम मूल्य में स्वास्थ्य सेवायें जैसे स्वास्थ्य परीक्षण व स्वास्थ्य शिक्षा, उपलब्ध कराते हैं देश के नागरिकों के स्वास्थ्य सुधार हेतु देश द्वारा किया गया एक उत्तम व्यय है।

इसीलिए डॉ० हिरोशी नाकाजिमा, डिरेक्टर जनरल, विश्व स्वास्थ्य संगठन, कहते हैं कि-

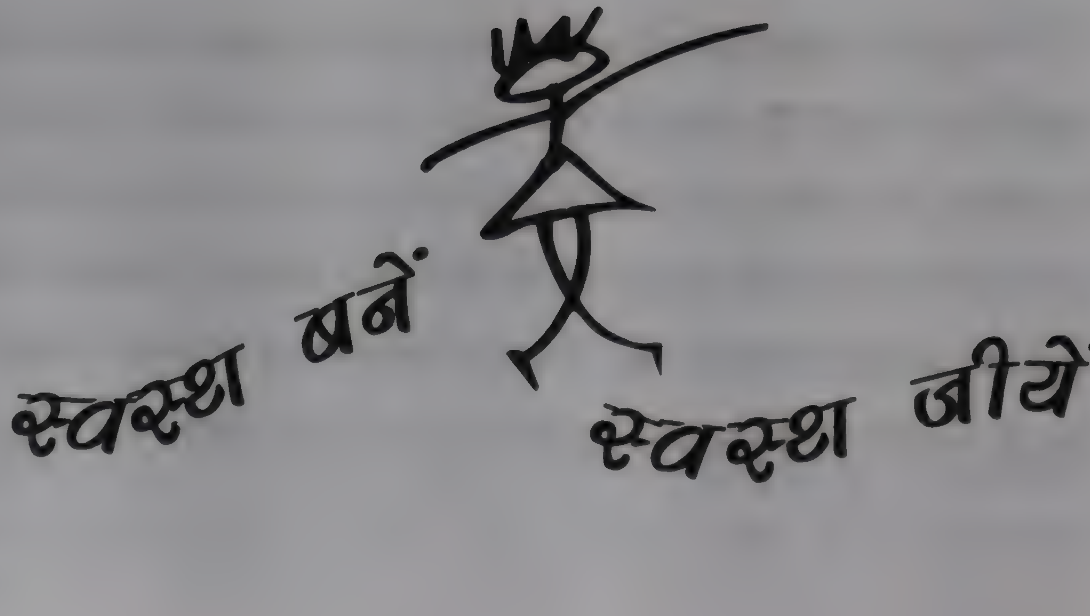
स्वास्थ्य, जटिल रूप से जुड़ा होता है:-

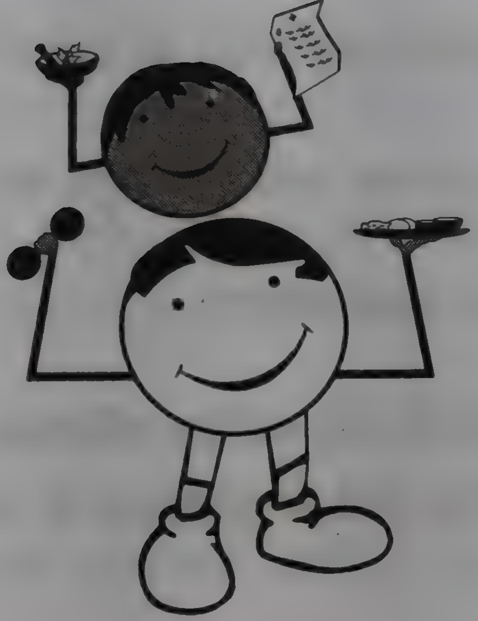
* शैक्षिक उपलब्धियों से
* जीवन की गुणवत्ता से और
* आर्थिक उत्पादकता से

स्वास्थ्य सम्बंधी :-

* ज्ञान
* मूल्य
* कौशल तथा
* अभ्यास

अर्जित कर बच्चों को स्वस्थ जीवन जी पाने तथा उनके समुदायों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए परिवर्तन लाने वाले कारक (Agent) के रूप में कार्य करने के लिए सशक्त बनाया जा सकता है।





पोषाण कार्यशाला

पोषण कार्यशाला

पोषण समाधानों में निम्नलिखित सीखने योग्य निष्कर्षों को अत्यावश्यक पाया गया :-

* हरी पत्तेदार सब्ज़ियों व फलों का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए (प्रायः प्रतिदिन ही)।
* दालें तथा प्रोटीन युक्त भोजन भी प्रतिदिन लेना आवश्यक है।
* फास्ट फूड नहीं लेना चाहिए या बहुत कम लेना चाहिए।
* सम्पूर्ण अनाज खाना चाहिए।
* पोषण-बगीचों से हरी पत्तेदार सब्जियों की नियमित उपलब्धता बिना किसी अतिरिक्त खर्च के सुनिश्चित हो सकती है।

लक्ष्य से सम्बंधित परिणामों (विद्यार्थियों द्वारा वांछित) और संज्ञानात्मक परिवर्तनों को (स्वास्थ्य-शिक्षकों द्वारा वांछित) साधारणतः फिर भी प्रभावशाली ढंग से ‘थाली मॉडल’ के द्वारा जोड़ा गया था, जिसने परिणामों और प्रेरकों दोनों पर पकड़ बनाई।

इस मॉडल को देखने, स्वीकारने, अपनाने और जीवन में आत्मसात करने के लिए प्रभावशाली कार्यशालाओं का आयोजन किया गया जिनके ६ सत्रों का संक्षिप्त वर्णन और प्रत्येक में व्यवहृत शिक्षा सामग्री के चित्र आगे के पृष्ठों में दिए जा रहे हैं।

सत्र : 1

मल्टीमीडिया प्रस्तुति

पौष्टिक भोजन वह आधारभूत तत्व है जो विद्यार्थियों को उनकी सुन्दरता, मस्तिष्क या शरीर संगठन से संबन्धित महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने में सहायक है। यह सर्वग्राहय मल्टीमीडिया प्रस्तुति विद्यार्थियों को विभिन्न भोजन जो विभिन्न क्षेत्रों में सफलता प्राप्त करने के लिए आवश्यक हैं, की विस्तृत जानकारी देता है। कुछ आवश्यक भोज्य पदार्थों का सेवन आवश्यक है, यदि :-

1. वे अच्छी याद्दाश्त और एकाग्रता के द्वारा परीक्षाओं में अच्छा करना चाहते हैं।

2. लम्बे और गठीले शरीर वाले बनना चाहते हों।

3. लम्बे काले बाल चाहते हैं। या,

4. चमकदार, चिकनी व बेदाग त्वचा चाहते हैं।

सत्र : 2

'थाली मिलाओ' खेल

यहाँ विद्यार्थियों को एक अभ्यास में भाग लेने का अवसर दिया जाता है, जिसमें उन्हें एक विशिष्ट आकांक्षा को उचित थाली के साथ मिलान करने की आवश्यकता होती है। यह विद्यार्थियों को प्रोत्साहित कर, उन्हें 'थाली' मॉडल के साथ सक्रिय रूप से जोड़ता है।
(देखें चित्र सं० (Display No.) - 1, 2, 3, 4)

सत्र : 3

विश्लेषण चार्ट

इस सत्र का उदद्‌देश्य भोजन के पौष्टिक तत्वों और उनके कार्यों के विश्लेषण द्वारा विशिष्ट भोजन के विशिष्ट इच्छा की पूर्ति में सहायक होने के वैज्ञानिक आधार की चर्चा करना है। यह विशेष रूप से सुनिश्चित करता है कि विश्लेषक दिमाग वाले विद्यार्थी मॉडल को स्वीकार करें और पोषण समाधान जो उनकी महत्वाकांक्षा को प्राप्त करने में सहायक है, को अपनायें।

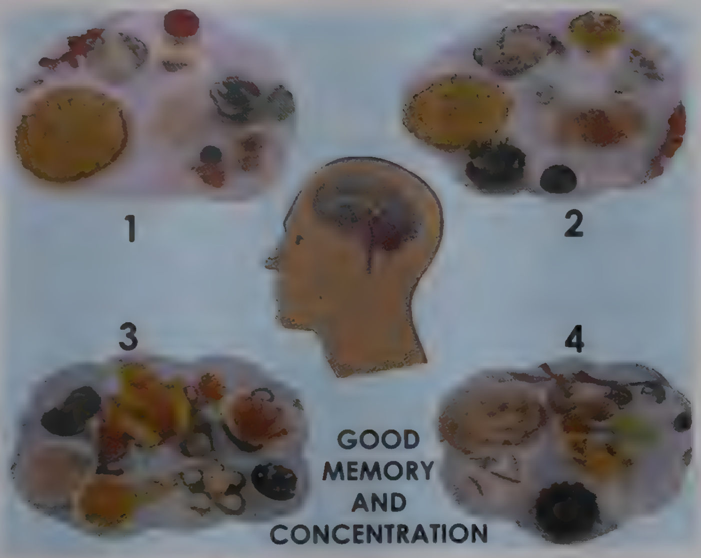
(देखें चित्र सं० (Display No.) – 5, 6, 7, 8)

सत्र : 4

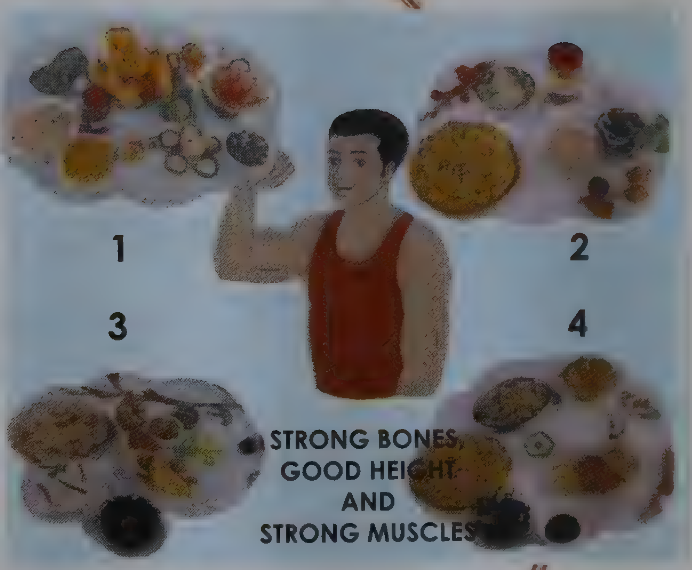
आहार निर्देशक पिरामिड

आहार-निर्देशक पिरामिड एक बहुत उपयोगी उपकरण है जो विद्यार्थियों को, कौन से भोजन व कितनी मात्रा में, क्यों करें इसकी जानकारी देकर उन्हें अंतर्दृष्टि देता है कि अपना आहार कैसे संतुलित करें ?

MATCH THE 'THALI' GAME



Display No - 1

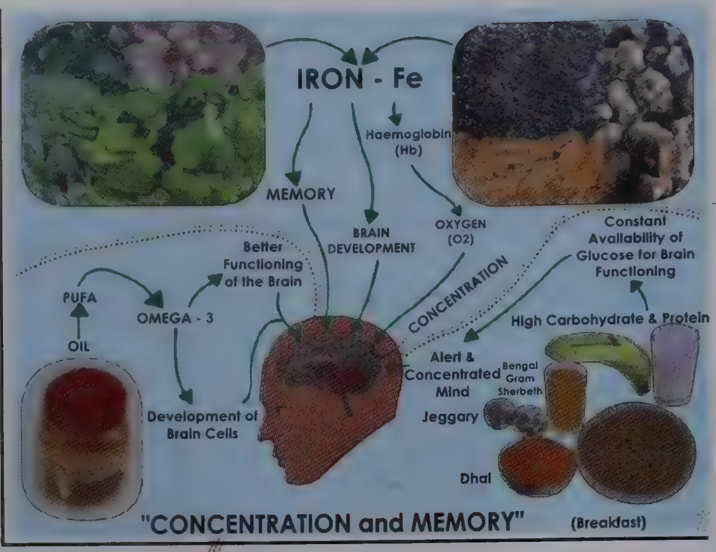


Display No - 2

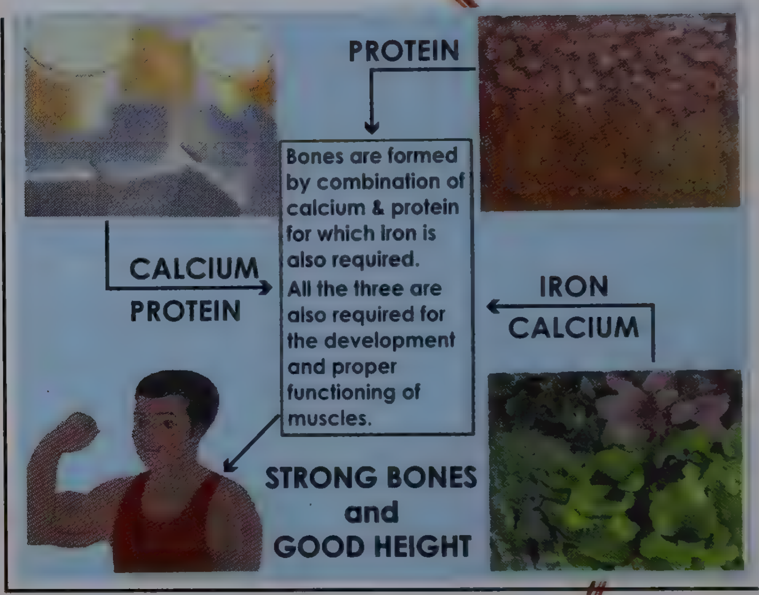
Display No - 3

Display No - 4

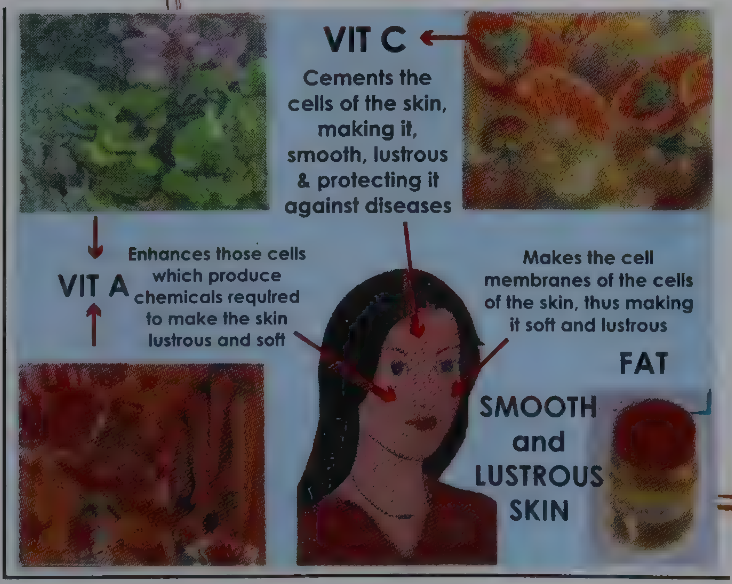
ANALYSIS CHART



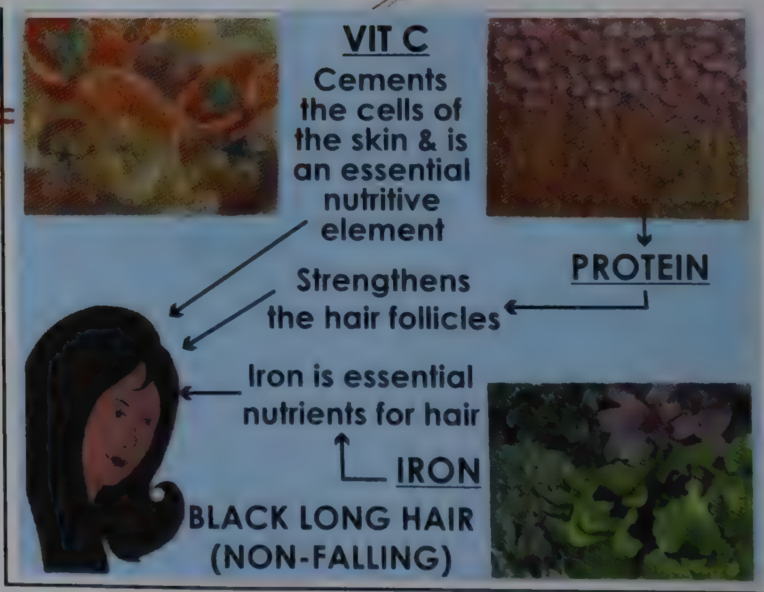
Display No - 5



Display No - 6



Display No - 7



Display No - 8

सत्र : 5

क्या होता है यदि? कहानी

▶▶ यहाँ विद्यार्थी कहानी सुनाने में सम्मिलित होते हैं जो उनके दैनिक भोजन में विशेष भोज्य पदार्थों के अपनाने और नहीं अपनाने के परिणाम व मनोभावों की जानकारी देता है। यह विशेष रूप से परिणाम के प्रति काफी सजग भावुक विद्यार्थियों को थाली मॉडल को स्वीकार करने में मदद करता है और उन्हें स्वस्थ-भोजन-सम्बंधी आदतों को अपनाने के लिए प्रेरित करता है।

(देखें चित्र सं० (Display No.) – 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 तथा 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23)

सत्र : 6

भूमिका प्रतिदर्श कहानी/रोल प्ले (भूमिका निभाना)

▶▶ इस सत्र में विद्यार्थी विभिन्न आदर्शों को खोजकर व उनके साथ स्वयं को जोड़ते हैं जो उनके वास्तविक जीवन में भी भोजन सम्बन्धी चुनाव करने में सहायक होता है और अपने चुनाव के फलस्वरूप होने वाले अनुभवों व परिणामों को, बिना स्वयं अनुभव किये, खोजने में सहायता प्रदान करता है। यह विशेषकर परम्परावादी व्यक्तियों को बेहतर आदर्श अपनाने और इस कारण अच्छे भोजन का चुनाव कर थाली मॉडल अपनाने में मदद करता है।

(देखें चित्र सं० (Display No.) – 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 तथा 31, 32, 33, 34, 35, 36)

सत्र : 7

'थाली' बनाना

▶▶ यह सत्र विद्यार्थियों को अलग-अलग अवसरों जैसेः सुबह का नाश्ता, दोपहर का भोजन, रात का भोजन, पार्टी के लिए उपयुक्त/लाभदायक थाली (व्यजंन) बनाने का रचनात्मक अभ्यास कराता है। यह विद्यार्थियों को, विशेषतः उन्हें जो कार्य करने में विश्वास रखते हैं, अपने हाथों से कार्य करवाकर कुशलता प्राप्त करने का एक अवसर देता है।

(देखें चित्र सं० (Display No.) – 37)

सत्र : 8

'स्वप्न थाली' बनाना / खरीदारी

▶▶ यह सत्र विद्यार्थियों को स्वयं के लिए सही भोजन चुनावों के द्वारा अपना भाग्य बदलने की क्षमता खोजने योग्य बनाता है और इस प्रकार उन्हें स्वयं के लिए थाली मॉडल बनाने में सहायता करता है। यहाँ विद्यार्थी अपने लक्ष्यों के हिसाब से अपने भोजन में छूटे हुए अवयवों को निर्धारित करने का प्रयास करते हैं और फिर एक थाली बनाते हैं, जो उनके स्वप्नों को पूरा करने में उनकी सहायता करेगी। छोटे विद्यार्थियों के लिए एक दुकान लगाई जाती है, जहाँ से बच्चे अपने लक्ष्यों को पाने के लिए सही चुनाव कर भोजन की वस्तुयें खरीद सकते हैं।

(देखें चित्र सं० (Display No.) – 38, 39)

WHAT IF ?

The King Story

Display No - 10

Display No - 11

Display No - 12

Display No - 13

Display No - 14

Display No - 15

Display No - 16

WHAT IF ?

Cindrella

Display No - 17

Display No - 18

Display No - 19

Display No - 20

Display No - 21

Display No - 22

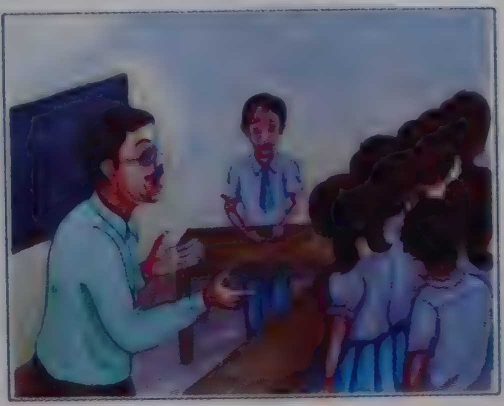
Display No - 23

ROLE MODEL STORY/ ROLE PLAY

Deenu

Display No - 24

Display No - 25


Display No - 26

Display No - 27

Display No - 28

Display No - 29

Display No - 30

ROLE MODEL STORY/ ROLE PLAY

Kamala

Display No - 31

Display No - 32

Display No - 33

Display No - 34

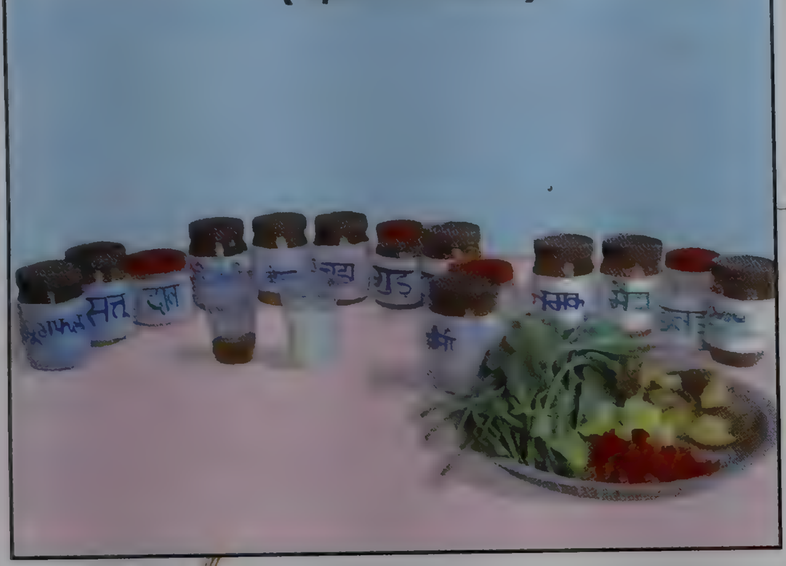
Display No - 35

Display No - 36

PREPARING A 'THALI' & 'DREAM THALI'

PREPARING A 'THALI'

(Tips & Tricks)

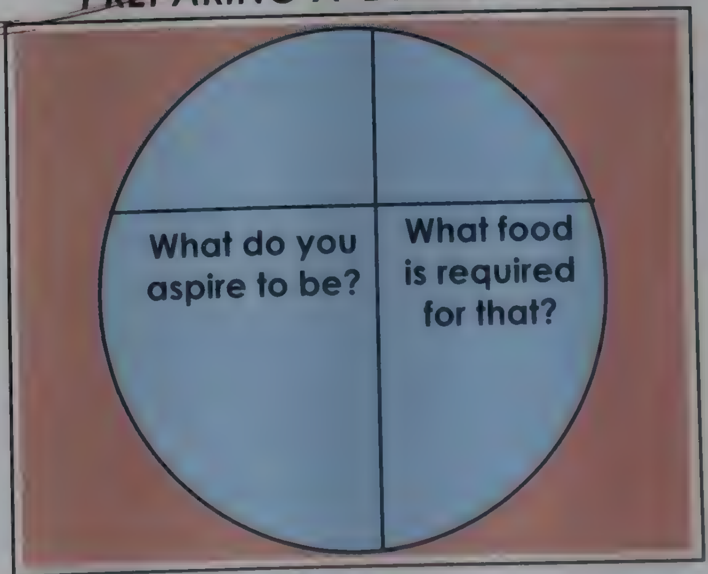


Display No - 37

PREPARING A 'DREAM THALI'

Display No - 38

PREPARING A 'DREAM THALI'



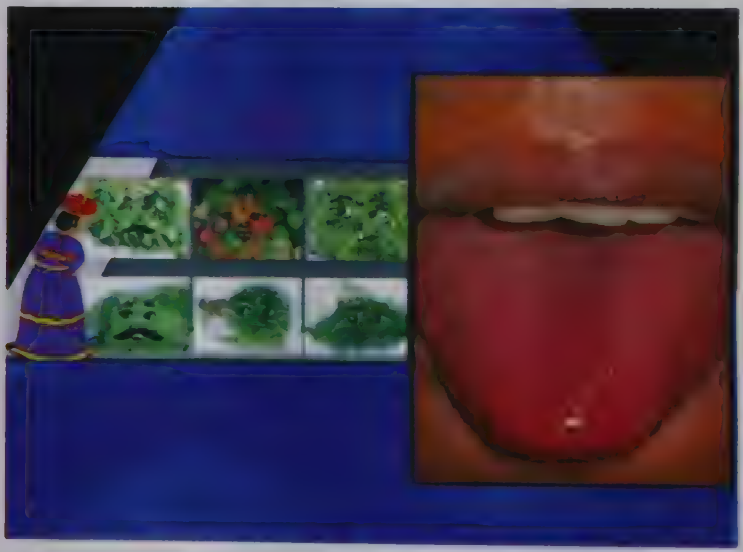
Display No - 39

MULTIMEDIA PRESENTATION

Title animation

Introducing Nutrition as real life solution

Puppets discussing nutrition


Animated

Nutrition Garden

Avoiding Fast Food

सत्र : 9

थाली का अनुभव करना

▶▶ इस अन्तिम चरण में विद्यार्थियों को कुछ सस्ते, स्वादिष्ट और आसानी से उपलब्ध सीमित धन तथा समय में बनाये जा सकने वाले पोषक नाश्ते दिये जाते हैं ताकि वे स्वयं उपयुक्त नाश्ते का अनुभव कर सकें।

शौच और सफाई कार्यशाला

शौच एवं सफाई कार्यशाला

क्या आपने कभी सोचा है कि ज्यादातर बीमारियों को हम स्वयं निमंत्रण देते हैं जो हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं और जिसके कारण हमारी कार्यक्षमता में कमी आ जाती है। खराब स्वास्थ्य के कारण हमारी आय, पढ़ाई-लिखाई या दूसरे क्रिया-कलापों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। दवाईयों और ईलाज के अनावश्यक खर्च का बोझ बढ़ता जाता है और कभी-कभी हम अपने स्वजनों को भी खो देते हैं। लेकिन इससे बचना भी हमारे हाथ में है। बशर्ते हम स्वच्छता के आधारभूत नियमों का अनुपालन करें।

शौच और सफाई कार्यशाला की विषयवस्तु निम्न मौलिक सिद्धान्तों पर आधारित है।

1. हाथ स्वच्छ रखें :-

अ. हाथ साबुन से धोयें:-

* पखाने से आने के बाद
* खाना बनाने के पहले
* खाना परोसने के पहले
* खाना खाने के पहले

ब. नाखून बढ़ने न दें काट कर रखें।

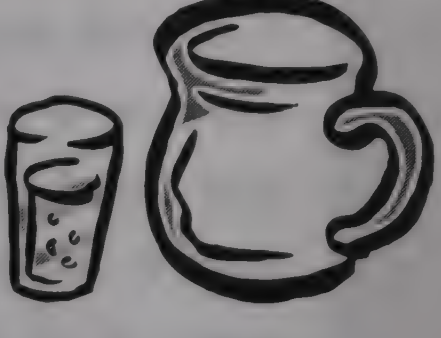
2. वातावरण को रोगमुक्त रखें :-

जल बंधित शौचालय (वाटरसील लैट्रिन) का प्रयोग करें।

* बदबू से बचने के लिये।
* मक्खियों को पनपने से रोकने के लिये।
* जल को संक्रमण से बचाने के लिये।
* खाद्य पदार्थों (अनाज इत्यादि) व खेत-मैदान को संक्रमण से बचाने के लिये।

3. स्वच्छ जल का प्रयोग करें :-

पेय जल निकालने के लिए लम्बे हत्थे वाले बर्तन का प्रयोग करें ।



पानी किसी सुरक्षित स्रोत से लें। जैसेः-

* गहरे ट्यूबवेल
* सुरक्षित कुएँ
* नगर निगम वाले नल से

जहाँ तक हो सके पानी उबाल कर पीयें ।

4. शरीर स्वच्छ रखें :-

* सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले ब्रश करें ।

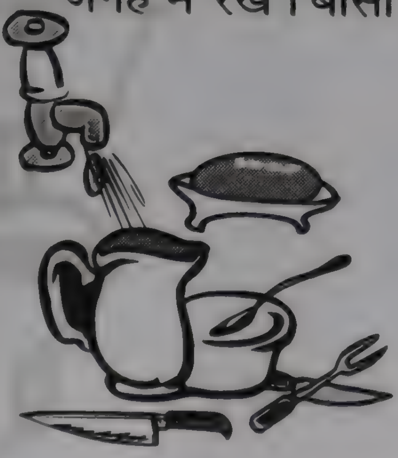
* प्रतिदिन नहायें, कभी-कभी साबुन से।

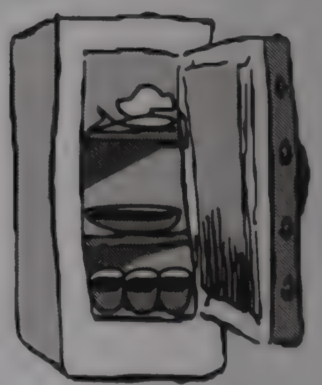
5. भोज्य पदार्थों को सुरक्षित रखें :-

खाना पकाने के पहले चाकू, बर्तन, सब्जी व खाना पकाने की जगह को अच्छी तरह साफ करें ।

खाद्य पदार्थों को संक्रमण से बचायें, (कच्चा भोजन व पका हुआ भोजन तथा कच्ची तरकारी व कच्चा मांसाहार एक साथ न रखें।)

ताजा बनायें और खायें। अगर खाना देर तक रखना हो तो फ्रिज या ठंडी जगह में रखें। बासी खाना व्यवहार न करें।





प्रत्येक प्रशिक्षण मॉडल के निम्न दो भाग है:-

अ- शौच सफाई की किया व फल मे संज्ञानात्मक सम्बन्ध स्थापित करना।
ब- सीखी हुई चीज व्यवहार में लाना।

उपर्युक्त सिद्धान्तों में जो दो सबसे महत्वपूर्ण सिद्धान्त हैं वो हैं :-

1. हाथ धोने के लिए साबुन का प्रयोग
2. जल बन्धित शौचालय का प्रयोग

लेकिन ऐसा न करने के पीछे लोग विभिन्न तर्क देते है, विशेषत: साबुन से हाथ न धोने के पीछे जो कारण सामने आये वो इस प्रकार है :-

* मँहगा है
* अनुपलब्धता
* मिट्टी और राख साबुन से बेहतर है
* कुछ लोग मिट्टी से भी हाथ साफ नहीं करते
* आलस्य
* जब साबुन की खोज नहीं हुई थी तब हम मिट्टी से ही हाथ धुलते थे
* कुछ बच्चे इसलिए नहीं धोते, क्योंकि उनके माता-पिता ने उन्हें साबुन के महत्व के बारे में नहीं बताया ।
* साबुन के प्रयोग से त्वचा पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

ध्यान दें:-

☞ खुले में शौच और हाथों को साफ न रखने से शरीर का विकास नहीं होता (विशेषकर लम्बाई नहीं बढ़ती)

☞ मक्खियाँ जिस भोजन पर बैठती है उस पर पहले खाया हुआ भोजन उड़ेल कर उसे मिलाती हैं फिर खाती हैं इसी प्रकार जब मल आदि पर बैठी हुई मक्खी हमारे खाने पर बैठती है तो इसमें गंदगी मिला कर इसे संक्रमित कर देती है ।

इसी प्रकार की समस्याओं का समाधान हमने अपनी कार्यशाला के विभिन्न सत्रों में प्रस्तुत किया है :-

सत्र : 1

मल्टीमीडिया प्रस्तुतीकरण

▶▶ मल्टीमीडिया प्रस्तुतीकरण स्वच्छता के पाँचों आधारभूत सिद्धांत :-

1. हाथ साबुन से धोना
2. वातावरण को स्वच्छ रखने के लिए जल-बन्धित शौचालय का प्रयोग
3. शारीरिक स्वच्छता
4. जल स्रोत की सुरक्षा
5. सुरक्षित भोजन-इसमें इन अभ्यासों को अपनाने से होने वाले लाभ और न अपनाने से होने वाले दुष्परिणामों को दर्शाया गया है।

सत्र : 2

(F)एफ डायग्राम चार्ट और फ्लाई चार्ट

▶▶ इसमें बच्चों को एफ डायग्राम चार्ट के माध्यम से बताया जाता है कि खुले में शौच करने पर मल किन-किन मार्गों से हमारे शरीर के अंदर पहुँच कर संक्रमण फैलाता है। (गंदे हाथों द्वारा,मक्खियों द्वारा, जल के संक्रमण से तथा पैर, अनाज, खेतों द्वारा) एवं जल बंधित शौचालय (डब्लू०एस०एल०) का प्रयोग कैसे हमारे लिए सुरक्षा कवच का कार्य करता है। इसी प्रकार फ्लाई चार्ट में हम बताते हैं कि मक्खियाँ हमारे भोजन को कैसे संक्रमित करती हैं।
(देखें चित्र सं० (Display No.) - 40, 41)

MULTIMEDIA PRESENTATION

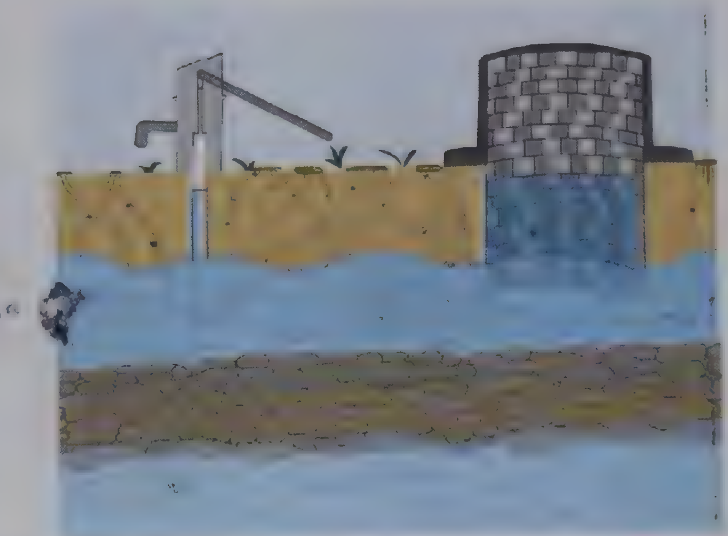
Taking food without cleaning hand

Three children die from Diarrhoea

Doctor searching reason of Diarrhoea

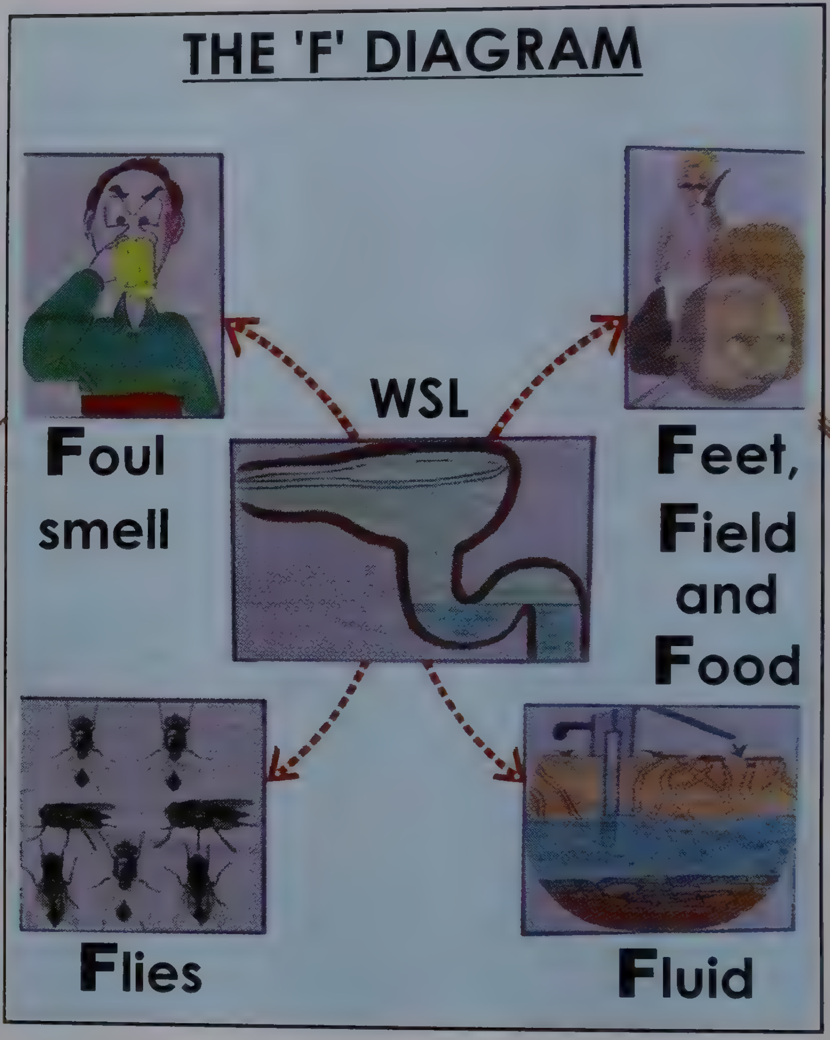
Man washing hand by soap

Personal Hygiene

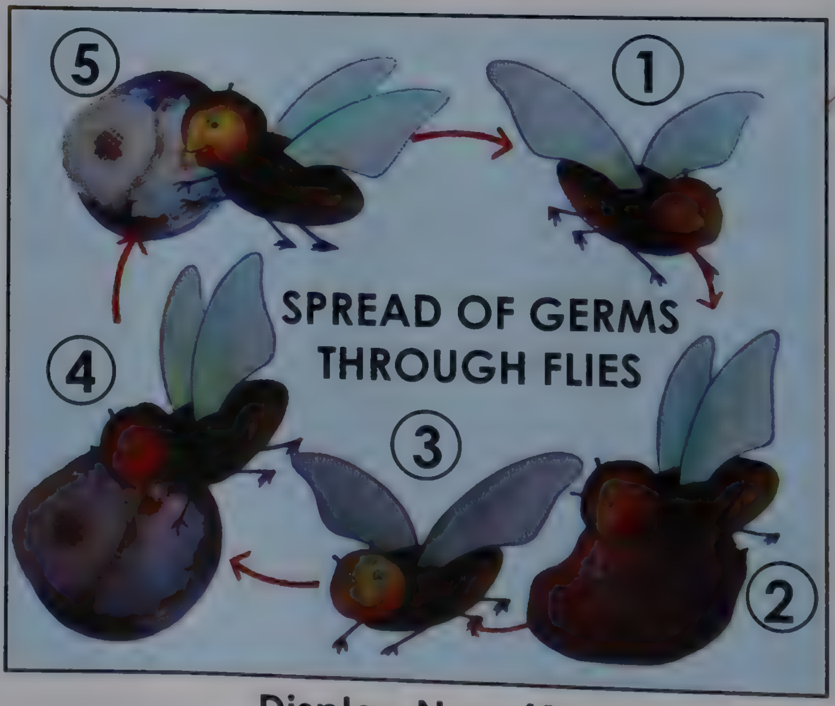


First level of water is being polluted

'F' DIAGRAM AND FLY CHART



Display No - 40



Display No - 41

सत्र : 3

क्या होता है यदि?
कमला की कहानी (हाथ धोने के लिए)

▶▶ इस कहानी में यह बताया गया है कि किस प्रकार साबुन का प्रयोग न करने से होने वाली पैसे की बचत, हमारे लिए दीर्घकालिक हानि का कारण बनती है। जैसे- बीमारी के कारण दवाओं में अनावश्यक खर्च, कार्यक्षमता कम होने के कारण आय में कमी, कक्षा में अनुपस्थिति, शारीरिक कष्ट (दर्द आदि)। जबकि साबुन पर कुछ पैसे खर्च करके हम इन सबसे बच सकते हैं और बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकते हैं।

(देखें चित्र सं० (Display No.) – 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49)

सत्र : 4

▶▶ वैकल्पिक स्रोत परिचर्चा

इसमें साबुन के प्रयोग के वित्तीय पहलू पर चर्चा की जाती है, जिसमें यह बताया जाता है कि हानिकारक और निरर्थक तत्वों जैसे- तम्बाकू उत्पादों या सौंदर्य प्रसाधनों में खर्च होने वाले पैसों को बचाकर हम साबुन खरीद सकते हैं। जिसका प्रयोग हमारे स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है।

सत्र : 5

मूक अभिनय और स्वाँग

▶▶ इसमें विद्यार्थियों को बहुत रोचक ढंग से वैकल्पिक सांस्कृतिक अभ्यास को खोजने का अवसर मिलता है और उन्हें रोल मॉडल या रोल माडल के व्यवहार के साथ स्वयं को जोड़ने में सहायता की जाती है। इसमें विद्यार्थी अपने रोल मॉडल की भूमिका निभाते हैं और मूक अभिनय के माध्यम से अस्वच्छ आदतों के हानिकारक व नकारात्मक पहलू को दर्शाते हैं और इसी प्रकार कुछ प्रसिद्ध कलाकारों या व्यक्तियों की शैली में इन अभ्यासों पर आधारित संवाद बोलते हैं।

सत्र : 6

जलबंधित शौचालय भूमिका प्रतिदर्श (रोलमॉडल) कहानी

▶▶ यह कहानी खुले में मलत्याग करने के अस्वच्छ अभ्यास पर सामाजिक और सौंदर्यपरक दृष्टिकोण से प्रकाश डालती है और विद्यार्थियों को वैकल्पिक रोल मॉडल देती है। साथ ही उन्हें इस गलत आदत के विभिन्न पहलुओं के प्रति सचेत करती है। यह कहानी कन्या के खुले में मल त्याग करने के कारण एक संभावित दूल्हे की दुःखद स्थिति और परिणामस्वरूप उसका विवाह करने से इन्कार करना, जब तक इस समस्या का समाधान नहीं हो जाता, के बारे में है। इस प्रक्रिया में एकांत की कमी और फलस्वरूप होने वाली समस्याओं, विशेषतः ग्रामीण महिलाओं के लिए, पर प्रकाश डाला गया है।

(देखें चित्र सं० (Display No.) – 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59)

WHAT IF ?

Story of Kamala for hadnwashing

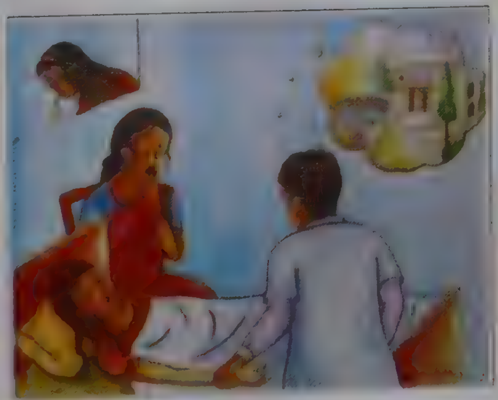
Display No - 42

Display No - 43

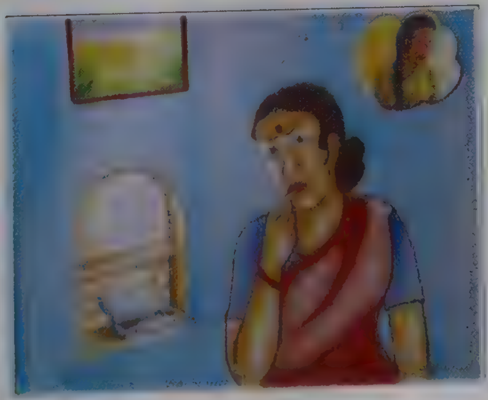
Display No - 44

Display No - 45

Display No - 46



Display No - 47



Display No - 48

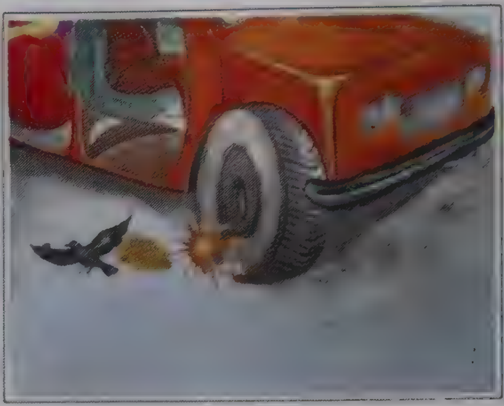
Display No - 49

ROLE MODEL

Daughter's Marriage

Display No - 50

Display No - 51


Display No - 52

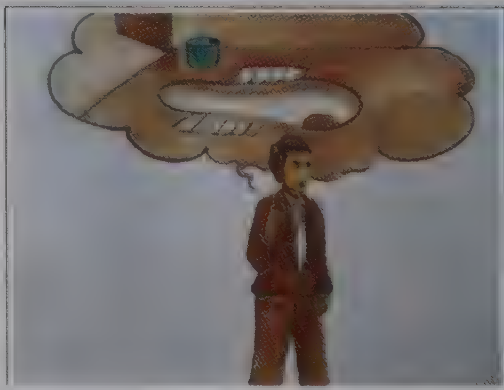
Display No - 53

Display No - 54

Display No - 55

Display No - 56

Display No - 57


Display No - 58

Display No - 59

सत्र : 7

जलबंधित शौचालय उपलब्ध करवाने में सरकार की भूमिका पर परिचर्चा

▶▶ यह सत्र विद्यार्थियों को अपने लिए जलबंधित शौचालय की सुविधा प्राप्त करने के लिए उपलब्ध संभावित स्रोतों का पता लगाने का एक अवसर देता है। यह जलबंधित शौचालय को साधारण लेकिन सार्थक रूप में बनाने की विधि के बारे में भी जानकारी देने का प्रयास करता है।

(देखें चित्र सं० (Display No.) – 61)

सत्र : 8

शौच और सफाई प्रतिरूप

▶▶ यह सत्र एक गाँव में स्वच्छता की स्थिति पर प्रकाश डालता है और विद्यार्थियों को एक अनोखे रचनात्मक तरीके से स्वच्छता की दशाओं को सुधारने में लगाता है। थर्माकोल से तैयार किया गया एक प्रतिरूप विद्यार्थियों के पास ले जाया जाता है, जिसमें तीन ग्रामीण मकान, ग्राम्य देवता को समर्पित एक मंदिर, एक खुला कुँआ जिसके पास मानव तथा जानवरों के मल, गंदे कपड़े, चरती हुई गायें, हड्डियाँ चबाते हुए कुत्ते आदि के रूप में गंदगी है। एक महिला भी पास में मल त्याग करते हुये दिखाई देती है, संक्षेप में एक आदर्श ग्रामीण परिदृश्य। अब जलबन्धित शौचालयों के नमूने, घेरा आदि के नमूनों की सहायता से विद्यार्थियों से गाँव का माडल साफ कराना होता है।

(देखें चित्र सं० (Display No.) – 60)

सत्र : 9

ग्लो-जर्म किट

▶▶ यहाँ विद्यार्थियों को बैक्टीरिया जैसी सूक्ष्म वस्तुओं और साबुन और पानी से अच्छे तरह हाथ धोने की आवश्यकता को दिखाने के लिए ग्लोजर्म किट के रूप में एक शैक्षिक अत्याधुनिक उपकरण का प्रयोग किया जाता है। इस किट में सूक्ष्म कणों वाला एक तैलीय घोल होता है जो इस पर पड़ने वाली अल्ट्रावायलट प्रकाश को परावर्तित करता है। एक अल्ट्रावायलट प्रकाश का प्रयोग किया जाता है। जब यह घोल हाथ पर या किसी पृष्ठ पर लगाया जाता है तो यह अल्ट्रावायलट प्रकाश की उपस्थिति में उस वस्तु को चमकाता है और यह आसानी से देखा जा सकता है। जब हाथ या पृष्ठ को साबुन और पानी से अच्छी तरह साफ कर दिया जाता है तभी चमकना पूरी तरह बंद होता है।

(देखें चित्र सं० (Display No.) – 62)

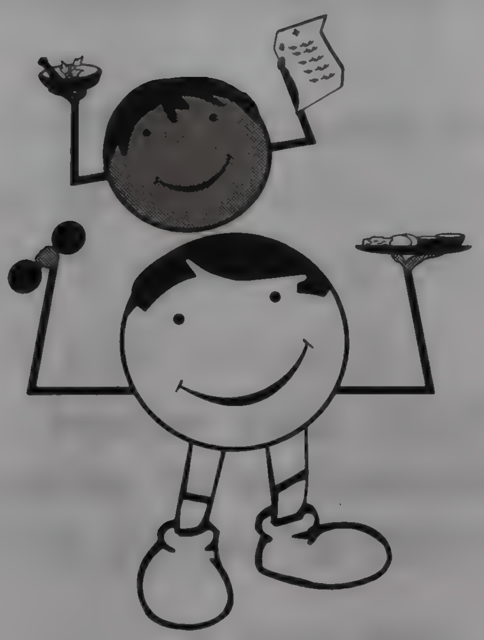
HYGIENE & SANITATION MODEL

Display No - 60

WATER-SEAL LATRINES & GLOW-GERM KIT

Display No - 61

Display No - 62



व्यायाम कार्यशाला

व्यायाम कार्यशाला

नियमित व्यायाम के करने के फलस्वरूप अर्जित ताकत (शक्ति), दम-खम, लचीलापन और सकारात्मक रवैया विद्यार्थियों को

* कार्य में संतुष्टि प्रदान करने में,
* विद्यालय में सफलता प्राप्त करने में,
* मैत्रीपूर्ण सम्बन्ध स्थापित करने में,
* समस्याओं के समाधान में व
* स्वस्थ रहने में मुख्य भूमिका निभाता है।

इसके विपरीत व्यायाम का अभाव

* मोटापा,
* मधुमेह,
* पीठदर्द,
* थकान और संभवतः अधिक महत्वपूर्ण,
* हृदय और रुधिराभिषण तंत्र की कमजोरी के कारण होने वाले हृदय रोग जैसी समस्याओं को जन्म देता है।

नियमित व्यायाम के अनेक फायदे हैं :-

1. शारीरिक दृष्टि से अच्छे स्वास्थ्य का अनुभव करेंगे। हृदय, मांसपेशियाँ हड्डियाँ और रोगप्रतिरोधक क्षमता अधिक मजबूत होगी। हृदय, मांसपेशियाँ और फेफड़े अधिक कार्यक्षमता के साथ कार्य कर सकेंगे और अधिक ऊर्जावान होंगे।

2. अच्छे मनोभावों का अनुभव होगा। नियमित व्यायाम करने वालों की कुशलता रचनात्मक होती है। व्यायाम तनाव को कम करता है और व्यायाम उदासी और अनिद्रा जैसे रोगों से मुक्ति दिलाने में सहायक है, इसके भी प्रमाण हैं। नियमित व्यायाम के परिणाम स्वरूप ही अच्छी याद्दाश्त व बौद्धिक तीक्ष्णता में सम्पन्नता आती है।

3. व्यायाम से हम अच्छे दिखते हैं। मांसपेशियों का लचीलापन बढ़ता है और शरीर की वसा (चर्बी) कम होती है। व्यायाम केवल कैलोरी का ही उपयोग नहीं करता बल्कि हमारी भूख भी नियंत्रित करता है। उचित और पर्याप्त पोषण व साफ सफाई से रहने पर त्वचा साफ-सुथरी, बेदाग और चमकदार रहती है।

बल, सहनशक्ति व लचीलापन - इन तीन मुख्य क्षेत्रों पर ध्यान देकर अपनी दिनचर्या का व्यायाम-कार्यक्रम बनाना चाहिए।

वार्म-अप : इसे ५-७ मिनट तक करना चाहिए। यह शरीर के अंग प्रत्यंग को शिथिल अवस्था से सक्रिय अवस्था में लाकर व्यायाम करने योग्य बनाने में सहायक हैं और मोच व दर्द से बचाता है।

शक्ति या बल बढ़ाने वाले व्यायाम : यानि आइसोमेट्रिक व्यायाम ७-१० मिनट तक करना चाहिए।

सहनशक्ति व लचीलापन बढ़ाने वाले व्यायाम : आइसोटोनिक इसे २५ से ३० मिनट तक करना चाहिए। ये किसी भी व्यायाम कार्यक्रम के मुख्य भाग हैं। ये व्यायाम स्वस्थ शरीर, प्रदर्शन और जीवन लक्ष्य प्राप्ति की दृष्टि से सबसे महत्वपूर्ण हैं।

योग व्यायाम - शरीर व मन को स्वाभाविक विश्राम देने व शारीरिक क्रियाओं पर नियंत्रण प्राप्त करने के लिए इसे ५-१० मिनट तक करना चाहिए।

जिस तरह मिठाई का स्वाद खाने में है उसी तरह कोई व्यायाम कार्यक्रम तभी लाभप्रद होता है जब उसे अपनाकर नियमित किया जाये। व्यायाम मनोरंजक बनाया जा सकता है और खेल-कूद, तैरना, तेज चलना आदि मनोरजंन के साथ-साथ लाभ भी प्रदान करते हैं। एक ऐसा कार्यक्रम बनाओ जो सभी दृष्टिकोण से सही व करने योग्य हो, धीरे-धीरे प्रारम्भ करो व क्रमशः वृद्धि करो, महान होने का अनुभव करो और महान बनो।

"बोलना और न करना हमारी आदत बन चुकी है। इसका क्या कारण है? शारीरिक कमजोरी....सर्वप्रथम हमारे नौजवानों को मजबूत बनाना होगा... तुम गीता के अध्ययन के माध्यम की अपेक्षा फुटबाल के माध्यम से स्वर्ग के अधिक नजदीक पहुँचोगे।"

....स्वामी विवेकानन्द

व्यायाम कार्यशाला के लिये जो मॉडल लिये गये हैं उसके निम्नलिखित अवयव हैं : -

1. **आदर्श को दृष्टिगत करना :-** परिस्थिति आधारित मॉडलों जो शक्ति, सहनशीलता व लचीलापन के शारीरिक स्तर के साथ-साथ लम्बी आयु और रोगों व तनावों से मुक्त जीवन प्रदान करते हैं, की सहायता से, आदर्श जीवन की परिकल्पना की जाती है।

2. **व्यायाम में आने वाली बाधाओं व समस्याओं की पहचान करके उन्हें दूर करना।**

<u>ये बाधायें हैं:</u>

आन्तरिक अयोग्यता जैसे डर, आलस्य, झूठी शर्म और व्यायाम से सम्बन्धित अंधविश्वास। इन्हें जानना और दूर करना आवश्यक है।

जीवन शैली/ व्यवहार सम्बन्धी बाधायें - सही समय प्रबन्धन से इन्हें दूर किया जा सकता है।

वाह्य बाधायें - जैसे अच्छे सामाजिक सांस्कृतिक परिवेश का अभाव और संगी -साथी का अभाव। इसे परामर्श तथा समूह कार्य के द्वारा सही परिवेश बनाकर दूर किया जा सकता है।

अन्त में व्यायाम के सहायक तत्वों को जानना- समझना आवश्यक है और इसमें व्यक्तिगत व्यायाम कार्यक्रम का निर्माण और सामूहिक विचार-विमर्श बहुत सहायक है। 'आदर्श को दृष्टिगत करना' व बाधाओं को पहचानना व उनका समाधान और छात्रों को व्यायाम से जीवन लक्ष्य प्राप्ति में व्यायाम के लाभ बताने का मुख्य कार्य, **'व्यायाम-सच्चा अंगरक्षक'** फिल्म के माध्यम से किया जाता है। इस फिल्म के निम्नलिखित भाग हैं -

1. **प्रस्तावना :-** व्यायाम के अभाव के कारण होने वाली समस्याएँ
2. **सिंहावलोकन :-** व्यायाम क्या है, परिस्थिति आधारित (कार्य करने में, अध्ययन करने में, सामाजिक तथा गृह कार्यों के निर्वहन) बल, सहनशक्ति व लचीलापन और रोगों से बचाव व स्वास्थ्य लाभ करने में व्यायाम की भूमिका

3. व्यायाम रोगप्रतिरोधक क्षमता व विभिन्न शारीरिक व मनोवैज्ञानिक दक्षताओं को बढ़ाने में कैसे लाभप्रद होता है ?

4. व्यायाम के प्रकार, उनकी भूमिका व आदर्श व्यायाम कार्यक्रम

5. महापुरूषों के जीवन में व्यायाम

6. व्यायाम के बारे में सामान्य धारणाएँ जो लोगों को व्यायाम करने से हतोत्साहित करती है। जैसेः

क. व्यायाम करने से थक जाते हैं जिसके कारण कार्य बाधित होता है।

ख. व्यायाम करना समय की बर्बादी है।

ग. व्यायाम के लिये समय नहीं है।

घ. लोग क्या कहेंगे ? (विशेषकर महिलाओं और लड़कियों में)

ड. व्यायाम शुरू करने पर नसों व हड्डियों में दर्द होता है।

च. व्यायाम शरीर के लिए तो लाभप्रद होता है परन्तु दिमाग पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

छ. छत पर टहल लेना ही पर्याप्त हो जाता है।

ज. प्रत्येक व्यक्ति को एक न एक दिन मरना ही है तो व्यायाम क्यों ?

उपर्युक्त धारणाओं को मल्टीमीडिया-प्रदर्शन के माध्यम से बहुत ही मनोरंजक तरीके से सामने लाकर और उसकी वास्तविकता के बारे में बताया जाता है।

उपरोक्त तथ्यों के आधार पर हमने निम्न कार्यशाला का निर्माण किया:-

सत्र : 1

व्यायाम

व्यायाम शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का आधारभूत स्तम्भ है जो विद्यार्थियों को उनके सुन्दरता, तेज दिमाग व शारीरिक ताकत आदि से सम्बन्धित लक्ष्यों की प्राप्ति में मदद करता है। परिस्थिति आधारित मॉडल (Situational Model) जो विद्यार्थियों को लक्ष्य (आदर्श) व्यायाम करने में सहायक तत्वों, बाधाओं व उनके समाधानों की परिकल्पना करवाता है, को मल्टीमीडिया प्रदर्शन में शामिल किया गया है।

सत्र : 2

व्याख्या : प्रश्नोत्तर सत्र

मल्टीमीडिया फिल्म देखने के पश्चात इस प्रश्नोत्तर सत्र में विद्यार्थियों के मन में उठने वाले प्रश्नों का स्वास्थ्य शिक्षक यथोचित समाधान करते हैं जिससे विषय वस्तु और अधिक स्पष्ट हो जाये और कार्यक्रम से आई समझ की पुष्टि हो।

चर्चा कर यह भी सुनिश्चित किया जाता है कि विद्यार्थियों ने सभी तथ्य ठीक-ठीक समझ लिये हैं, या नहीं।

MULTIMEDIA PRESENTATION

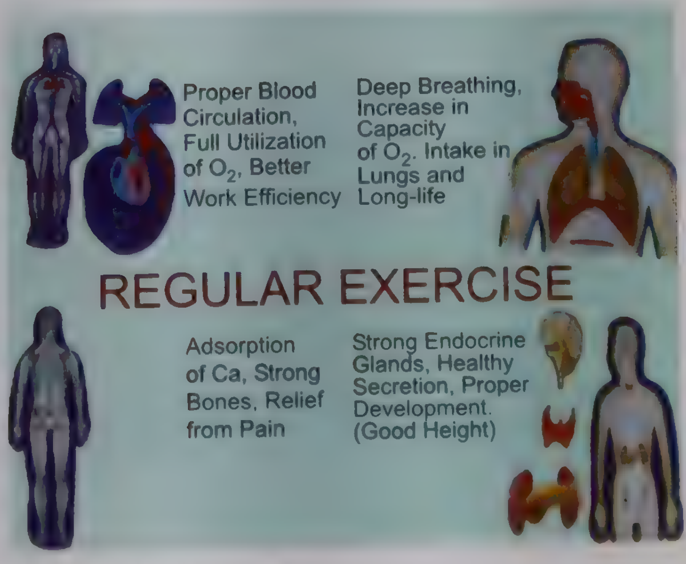
'Animated' Teacher explaining different types of Exercise

Situational Model Stamina

Exercise in Life of great men

Situational Model Studying

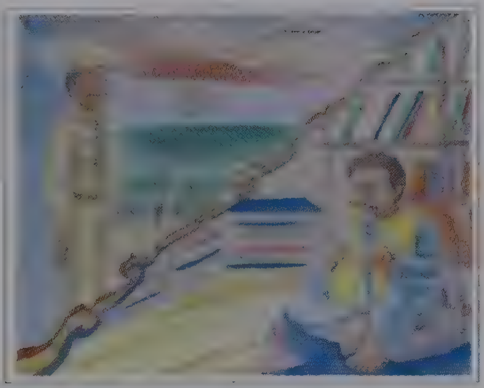
Removing women fallacies (the disables)



Analysis Chart

WHAT IF ?

The Miracle of Exercise


Display No - 63

Display No - 64

Display No - 65

Display No - 66

Display No - 67

Display No - 68

Display No - 69

Display No - 70

Display No - 71

सत्र : 3

कहानी, आकांक्षा एवं व्यायाम

▶▶ यह कहानी उन अवस्थाओं का वर्णन करती है जो सफलता दिलाने के लिये आवश्यक हैं।

(देखें चित्र सं० (Display No.) – 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71)

सत्र : 4

विश्लेषण सारणी : व्यायाम और आकांक्षायें

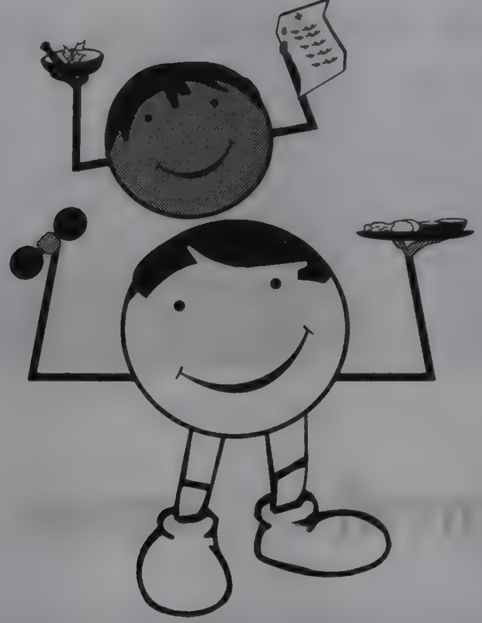
▶▶ यहाँ विश्लेषण चार्ट (सारणी) के माध्यम से व्यायाम के फायदे को वैज्ञानिक तर्कों की सहायता से वर्णित किया जाता है। यह सत्र केवल कक्षा ६ व उसके ऊपर के लिए प्रभावकारी है।

(देखें चित्र सं० (Display No.) – 72)

सत्र : 5

अब इसे करो : व्यवहारिक व्यायाम

▶▶ यहाँ विद्यार्थी एक रूचिपूर्ण कार्यक्रम संरचना के अन्तर्गत व्यायामों व खेलों में भाग लेते हैं।



भाग - २
स्वस्थ रहें

स्वस्थ रहें

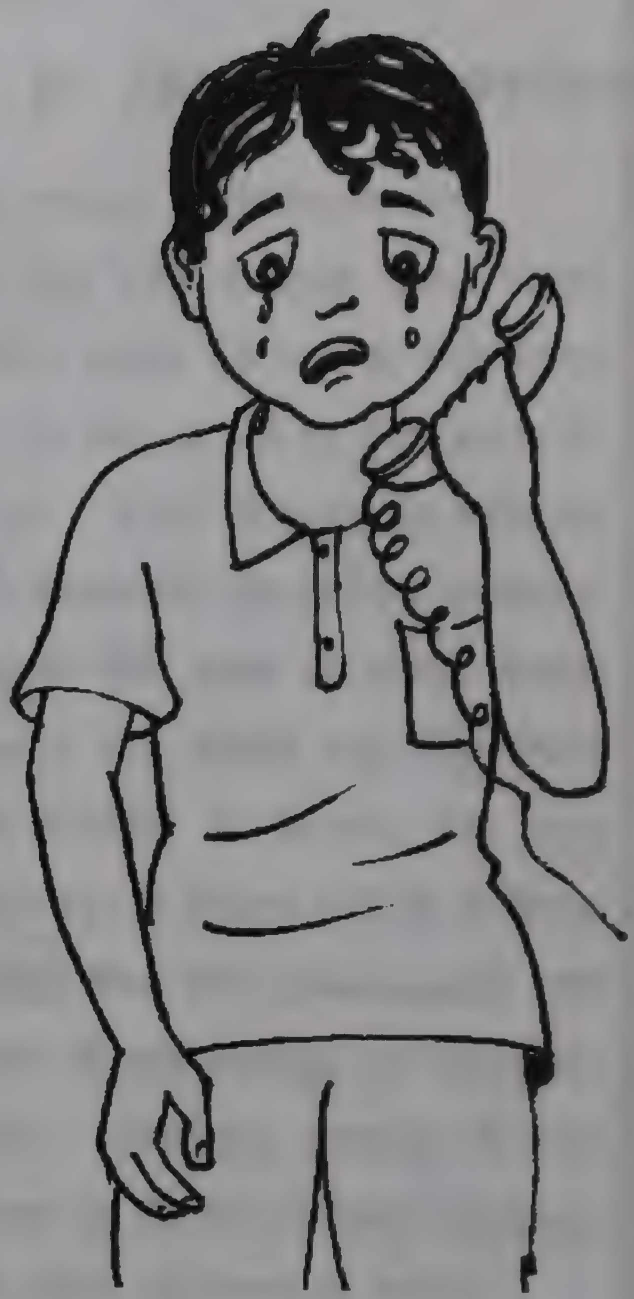
अत्यधिक शराब पीने से सिरदर्द या सिर में भारीपन :-

सभी बीमारियों के उपचार में रोग से बचाव सबसे अच्छा कदम है और इसी प्रकार अत्यधिक शराब पीने से सिर दर्द इसका अपवाद नहीं है। या तो शराब पीयें ही मत या पीयें तो सीमित मात्रा में। हम कौन सी शराब पी रहे हैं – यह जानना चाहिए। अल्कोहल मिश्रित कई पेय पदार्थों जैसे वाइन, जिन, व्हिस्की आदि के स्वाद गंध और रंग का कारण उसमें घुले कुछ विशेष द्रव्य (Congeners) हैं जो प्रायः उन अनाजों से निकलते हैं जिनसे शराब बनती है या फिर लकड़ी के उन पात्रों से निकलते हैं जिनमें शराब रखी जाती है। ये द्रव्य (Congeners) कभी कभी विषैले भी होते हैं। "वोदका" नामक शराब इथाएल अल्कोहल का शुद्धतम रूप है और इसमें ये विशेष द्रव्य सबसे कम मात्रा में पाये जाते हैं। इथायल अल्कोहल – (जो गंधहीन व स्वादहीन होती है) और जल सभी अल्कोहल युक्त पेय पदार्थों का मुख्य हिस्सा है।

शराब के प्रभाव से शरीर में कई रासायनिक व भौतिक परिवर्तन होते हैं। शराब पीने से पेशाब बहुत लगती है इस कारण शराब पीने वालों के शरीर से काफी मात्रा में जल और कई लवण निकल जाते हैं। शराब शरीर की सभी रक्त नलिकाओं को फैला देती है और यह चेहरे पर आई लालिमा और बढ़ी हुई हृदय गति के रूप में परिलक्षित होता है। रक्त नलिकाओं में आया फैलाव ही सिरदर्द का कारण है।

- **अल्कोहल रहित पेय पदार्थों के अधिक मात्रा में सेवन से शराब पीने के कारण हुई जल की कमी को पूरा किया जा सकता है। इन पेय पदार्थों में थोड़ा नमक होना चाहिए। जैसे- माड़, टमाटर का नमकीन रस।**
- **कॉफी के सेवन से मस्तिष्क की रक्त नलिकाओं में हुए फैलाव में कमी आती है जिससे सिरदर्द में राहत मिलती है। पर,**
- **कॉफी पीने से भी पेशाब अधिक लगती है जिससे फिर से शरीर में जल व आवश्यक लवण की कमी होने लगती है।**

अकेलापन (उसको छोड़ो)



विद्यार्थियों के अकेले होने की शिकायत परस्पर विरोधी प्रतीत होती है। केवल सैकड़ों छात्रों के साथ रहना मात्र ही इस बात की गारंटी नहीं देता कि उनके मित्र बनेगें और वे मिलने जुलने लगेंगे। तो फिर समाधान क्या है? थोड़ा जोखिम उठायें। ऐसे स्थानों पर समय बितायें जहाँ दूसरे लोग भी हों। उसमें से किसी को भी बात करने के लिए चुन लें। याद रहे कि वह व्यक्ति जीवन-साथी न लगे। मिलने जुलने वाले सभी लोगों में से कुछ प्रतिशत ही आपके मित्र बनेंगे।

फिर आखिरी जोखिम है- उस व्यक्ति से बातें करें। इस परिस्थिति में आपके द्वारा की गई बातों का महत्व कम है। फिर भी एक बात याद रखें कि आप जो कहेंगे उसी के आधार पर वह प्रत्युत्तर देगा। यदि आप मौसम के बारे में बात करते हैं तो वे भी मौसम के ही बारे में ही बात करेंगे। यदि आप उसके बारे में जानना चाहते हैं तो आपको अपने बारे में उसे बताना पड़ेगा। यदि किसी चीज के बारे में उसकी राय जानना चाहते हैं तो पहले अपनी राय व्यक्त करनी पड़ेगी।

जोखिम क्या है? इस प्रक्रिया में आप कुछ भी खोयेंगे नहीं। दूसरा व्यक्ति आपको नजरअंदाज कर सकता है या फिर भाग जाने के लिए कह सकता है। (जो बहुत कम होता है फिर भी यह सम्भव है) तो क्या? थोड़े समय के लिए अपने आप को अस्वीकृत समझेंगे और चिंतित रहेंगे। बस आप फिर सामान्य हो जायेंगे। ''मित्र बनाने का एक मात्र रास्ता है- अवसर मिलने पर आप ही पहल करें।''

आँख की देखभाल

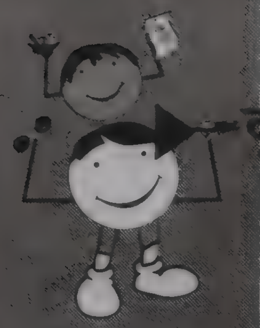
आँखों की सामान्य देखभाल सामान्य ज्ञान की बात है। कोई भी ऐसी वस्तु आँखों के अन्दर या आसपास न लगायें जो आँखों को हानि पहुँचाये।

- **यदि आपकी आँख में कुछ चला जाय तो आँख को सादे पानी से धोना लाभप्रद होता है।**
- **खतरे के वातावरण (जैसे: रासायनिक प्रयोगशाला) में अपनी आँखों की सुरक्षा करें।**
- **धूल कणों से भरी जगहें पर (जहाँ वस्तुओं की खुदाई, कटाई या पिटाई होती हो) चश्मे आदि पहनकर आँखों की सुरक्षा करें।**

यदि आप कॉन्टेक्ट लेंस का प्रयोग करते हैं तो प्रत्येक दिन एक समान अवधि के लिए इसे पहनें। यदि आप लेंस पहने रहने का समय सामान्य से बढ़ा देते हैं और अगले दिन आप की आँखों में जलन, आँसू या प्रकाश के प्रति संवेदशीलता का अनुभव हो तो संभव है कि आपकी कॉर्निया (आँख की पुतली में पहुँचने वाले ऑक्सीजन की कमी के कारण) में चोट लग गई हो। ऐसी परिस्थिति में सिर्फ एक दो दिन के लिए, आँखों को ठीक करने और उन्हें राहत पहुँचाने के लिए, लेंस का प्रयोग न करें। इसके बाद भी यदि तीव्र चुभन महसूस करते हैं तो संभव है कि कार्निया छिल गई हो - नेत्र चिकित्सक से मिलें।

एक बार अपने कॉन्टैक्ट लेंस से अभ्यस्त होने के बाद अगर आप कुछ दिनों के लिये उनका व्यवहार करना बंद करते हैं तो दोबारा अभ्यस्त होने के लिये उनके व्यवहार का समय धीरे-धीरे बढ़ाना होगा।

अगर आप कॉन्टैक्ट लेंस को छोड़कर फिर से सामान्य चश्मे का प्रयोग करने लगते हैं तो आपको कुछ दिन धुँधला दिखाई दे सकता है। ऐसा कार्निया में आई सूजन से होता है चिन्ता न करें - थोड़े समय में ही यह परेशानी दूर हो जायेगी।



दृढ़ स्व-अभिव्यक्ति (Self Assertion)

आप फिल्म देखने के लिए एक पंक्ति में प्रतीक्षा कर रहे हैं। पंक्ति बहुत लम्बी है। अपनी कहाँ तक पहुँच है यह जानने के लिए जब आप खिड़की की तरफ देखते हैं तभी कोई व्यक्ति आपके आगे आकर पंक्ति में खड़ा हो जाता है। ऐसी स्थिति में आप कर सकते हैं :-

1. **उसे कुछ न कहें, हो सकता है कि वह व्यक्ति पूरे सप्ताह भर से इस फिल्म को देखने के लिए इंतजार कर रहा हो, उससे आप सहानुभूति रख सकते हैं।**

2. **ऐसे में आपको कुछ करने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।**

3. **उससे कहेगें कि "देख इससे पहले कि मैं तुम्हें मार गिराऊ, सीधे पंक्ति के आखिर में जाकर खड़े हो जाओ"।**

4. **उससे कहेगें कि आप इस तरह पंक्ति नहीं तोड़ सकते। पंक्ति के अंत में जाकर क्यों नहीं खड़े होते हो ?**

यदि आपने पहला विकल्प चुना है तो "आप अपने मन को तर्क से समझा देते हैं कि दूसरे जो भी करें हमें इससे क्या"। यदि आपने विकल्प दो चुना है तो संभावना है कि आप स्वयं को कमजोर मानने की हीन भावना से ग्रसित हैं। यदि आपका विकल्प तीसरा है तो आप अति उत्साही, उग्र और मुँहफट हैं। कई लोग आपके साथ रहना असहज/कठिन पायेंगे। यदि आप विकल्प नम्बर चार चुनते हैं तो आप में स्वयं को व्यक्त करने की, अपनी बात सामने रखने की क्षमता है और ऐसा व्यवहार परिस्थिति पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। जब आप स्वयं को व्यक्त करते हैं तब आप अधिक आत्म विश्वासी होते हैं और आपमें कुशलता की भावना होती है चूँकि आप जानते हैं कि आप अनेक परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम हैं और दूसरों का सम्मान करते हैं।

पर प्रश्न यह है कि यदि आप अपने आपको व्यक्त करने में सक्षम नहीं हैं तो, अपनी बात सामने रखने में आप यह कौशल सीख सकते हैं ? उत्तर है

अभ्यास जो किसी भी क्षेत्र में सफल होने के लिए आवश्यक है। यह क्षमता बढ़ाने के लिए यहाँ कुछ अभ्यास दिये गये हैं।

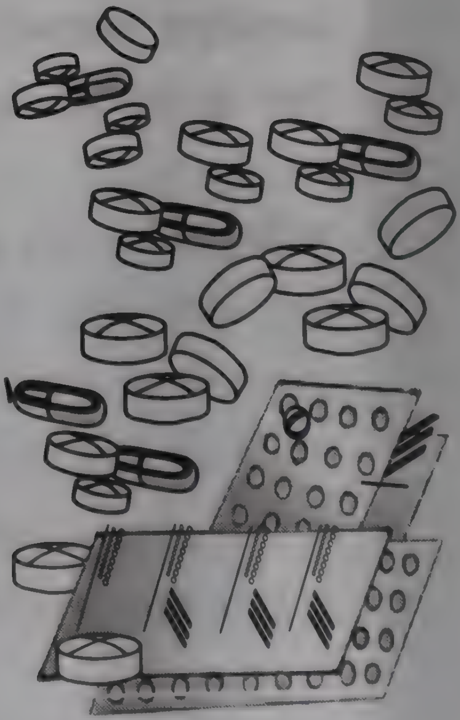
1. कहीं से एक टेपरिकार्डर तथा आइने का इंतजाम कर लें तथा उनके सामने यह कहने का अभ्यास करें – मुझे पसंद है.........., मुझे नहीं पसंद है...., मुझे चाहिए........, मुझे नहीं चाहिए......,मैं करूँगा........, मैं नहीं करूँगा......, हाँ......, नहीं.......! यह अभ्यास तब तक करें जब तक कि इनके प्रयोग में आपको कोई झिझक परेशानी न हो।

2. सामान्य बातचीत करते समय, अपनी बात रखते समय और चिल्लाते समय अपनी आवाज की तीव्रता और मधुरता पर नियंत्रण का अभ्यास करें।

3. किसी ऐसे परिस्थिति के बारे में सोचें जब आप खुद से असंतुष्ट हुए थे। उस परिस्थिति पर विचार कर कुछ ऐसे वाक्यों का अभ्यास करें जो उस समय के लिए सही होते। यह अभ्यास तब तक करें जब तक ये वाक्य उचित और सहज न लगने लगें।

औषधि, उपयोग व दुरूपयोग :-

बहुत से लोग औषधियों का उपयोग व दुरूपयोग करते हैं पर इसे समझ नहीं पाते। वे यह नहीं सोचते कि उनके भोजन व पेय में भी औषधि होती है। हम सभी ने कभी न कभी औषधियों का उपयोग और दुरूपयोग किया है।



एस्प्रीनः- इस औषधि का दुरूपयोग सबसे अधिक होता है। ऐसे तो यह बहुत उपयोगी दवाओं में से एक है। इसके तीन कार्य है –

(१) एनाल्जेसिया (analgesia) या दर्द निवारक।

(२) लालिमा और सूजन कम करना (एन्टी इन्फलामेट्री या anti-inflammatory)

(३) बुखार कम करना (एन्टी पायरेटिक या anti-pyretic)

अपवाद-स्वरूप कुछ व्यक्तियों को, जिन्हें इससे एलर्जी होती है और छोटे बच्चों (जिन्हें वायरस बुखार हो) को छोड़कर प्रायः सभी बिना किसी हानि के एस्प्रीन की दो गोलियाँ हर ६ घंटे पर ले सकते हैं। एस्प्रीन मुख्यतः सिरदर्द, बुखार व हल्की चोट में सहायक होता है। दर्द में राहत और बुखार को कम करने के लिए पैरासीटामॉल भी काफी प्रभावी होता है।

कैफीन :- कोला, ड्रिंक, चाय, कॉफी व चाकलेट का सेवन करने वाले लोग यह नहीं सोचते की वे औषधि का सेवन कर रहे हैं। लेकिन सभी पेय कैफीन युक्त होते हैं। कभी-कभी डा० इसे चिकित्सा के रूप में भी लिखते हैं। कैफीन युक्त पेयों का अत्यधिक सेवन करने वाले वास्तव में औषधि का सेवन ही करते हैं और कुछ लोग तो इसके व्यसनी हो जाते हैं।

तम्बाकू :- तम्बाकू का प्रयोग करने वाले कैफीन का उपयोग करने वालों के समान ही होते हैं। तम्बाकू में निकोटीन होता है जो एक बहुत ही नशीला पदार्थ है। ज्यादा मात्रा में निकोटीन का प्रयोग शरीर के मुख्य अंगों में रक्त प्रवाह को कम कर देता है और जिससे उन अंगो में कई रेाग हो जाते हैं। तम्बाकू में पाया जाने वाला 'टार(Tar)' और कई विशेष पदार्थ हैं, जो कैंसर का कारण होते हैं।

अल्कोहल (शराब):- यद्यपि शराब का सेवन देश के अधिकांश भागों में वैधानिक है फिर भी एक जानलेवा/घातक औषधि है और सेवन से इसकी आदत लग जाती है।

मारीजुआना:- इस औषधि की सबसे खतरनाक बात यह है कि यह अवैधानिक है। ऐसा माना जाता है कि इसका सेवन मस्तिष्क की क्षति और अन्य कई रोगों का कारण है पर इसके वैज्ञानिक साक्ष्य नहीं हैं। मारीजुआना भौतिक रूप से नशीला नहीं है पर लम्बे समय तक प्रयोग के फल को एमोटिवेशनल सिन्ड्रोम (किसी भी कार्य के लिए प्रेरित न होने जैसे मनोभाव) हैं। जैसे पठन-पाठन, कार्य व मित्रों में अरूचि के साथ जोड़ा जाता है।

उत्तेजनकारी (स्टीमुलेन्टस) :-एम्फेटामाइन्स (जैसेः- वेन्जेड्रीन, डेक्सड्राइन तथा मेथेड्रीन) और कोकिन उत्तेजनादायक औषधियाँ हैं। यह औषधि नशीली नहीं होती। पहले यह एम्फोटामाइन्स लोगों को वजन कम करने की औषधि के रूप में दिया जाता

था। क्योंकि इसका एक इतर प्रभाव (साइड इफेक्ट) होता है भूख में कमी। पर इसके अन्य हानिकारक प्रभावों के कारण अब इस दवा का उपयोग नहीं किया जाता।

नारकोटिक्स:- इस वर्ग के औषधि में अफीम, मॉर्फिन, कोडियन तथा हीरोइन जैसे पदार्थ आते हैं। इस औषधि का सेवन करने से लोग व्यसनी बन जाते हैं। इन्हें दर्द कम करने की दवा के रूप में प्रयोग किया जाता है पर यहाँ भी सावधानी से प्रयोग न करने पर इनकी आदत पड़ जाती है।

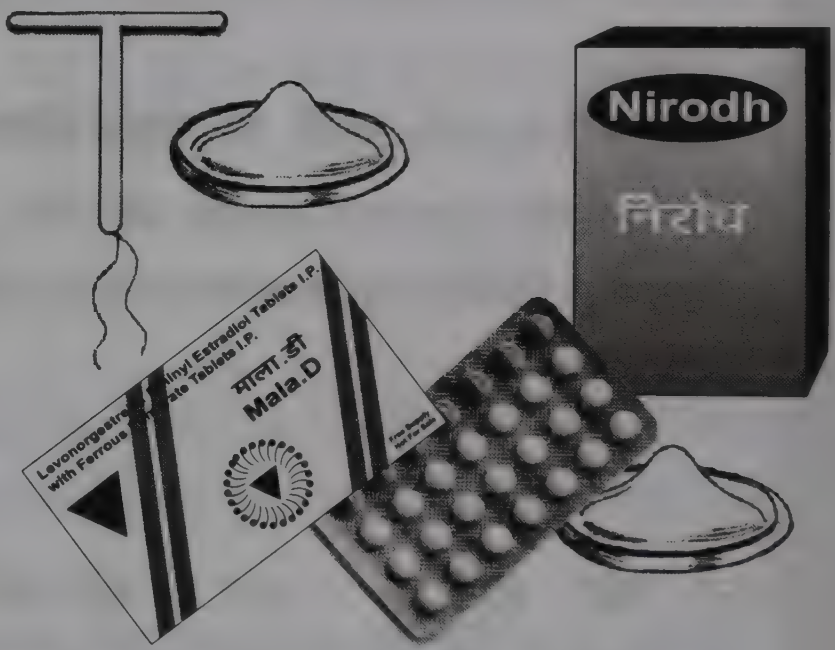
शामक (**sedatives**) :- बारबीटयुरेट्स जैसे फिनोबारबीटल इस वर्ग या समूह की प्रमुख औषधि है। अन्य सभी औषधियों की तरह इनका भी एक निश्चित चिकित्सकीय मूल्य है। पर सेवन करने से लोग इसके व्यसनी बन जाते हैं। एकाएक फेनोबारबीटल बंद कर देने से कई गंभीर समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं जैसे झटके आना जैसा कि एकाएक शराब छोड़ने पर होता है।

भ्रम उत्पन्न करने वाली या साइकेडेलिक :- मुख्य रूप से इसमें मेसेकेलाइन, सीलोसाइवीन तथा एल एस डी आते हैं। अनुसंधानों के अलावा इन औषधियों का और कोई निश्चित उपयोग ज्ञात नहीं है। पर इन दवाओं का सेवन लोगों को व्यसनी नहीं बनाता।

कान का खूँट:- कान का खूँट आन्तरिक कान से निकलने वाला एक प्रकार का रिसाव है खूँट का सूखकर कान की नली के रास्ते बाहर गिर जाना सामान्य है पर यह कान के भीतर ही जमा हो सकता है। कान की गन्दगी अधिक भीतर तक न चली जाय इसलिये कान को साफ करने का बार-बार प्रयास न करें। यदि कान की नली का छेद भर जाय तो भारीपन, चक्कर तथा बहरे-पन का अनुभव हो सकता है। चूँकि कान की सफाई करने के लिये एक विशेष यंत्र की जरूरत होती है इसीलिये चिकित्सक से मिलें।

> **क्यू-टिप्स से बचें क्योंकि इससे खूँट कान के भीतर तक चली जा सकती है।**

गर्भ निरोध (Contraception) (इसका विचार करें) :- गर्भ निरोध प्रणाली अपना करके अनचाहे गर्भ से बच सकते हैं। अनचाहे गर्भ को रोकने के लिए अनेक विधियाँ प्रयुक्त की जाती हैं और प्रत्येक विधि के अपने लाभ और जोखिम हैं। हमारे देश की सरकार द्वारा चलाये जा रहे जन्म नियंत्रण कार्यक्रम में कोई भी स्वेच्छा से भाग ले सकता है। यदि किसी व्यक्ति ने गर्भ निरोध के लिये कभी किसी निर्धारित विधि का प्रयोग न किया हो या वो कोई दूसरा तरीका अपनाना चाहता हो तो उन्हें डाक्टर से मिलकर विभिन्न विधियों के फायदे और जोखिम जान लेने चाहिये। सबसे अच्छा है कि गर्भ निरोधकों, जैसे खाने वाली गर्भ निरोधक गोलियाँ, आइ० यू० डी०, डायफ्राम, शुक्राणु नाशक विधि, कण्डोम आदि सब की जानकारी ली जाये। प्रत्येक विधि के प्रभावी होने और उसके जोखिम के ऊपर विशेष जोर देना चाहिये।



जो गर्भनिरोधक विधि आप अपनाना चाहते हैं यदि उसके पहले के प्रयोगो के शारीरिक परिणाम और जाँच परीक्षण परिणाम से यह पता चले कि यह विधि आपके लिये बहुत जोखिम भरी है तो वैकल्पिक विधियों पर विचार करिये। विधि अपनाने की बाद की स्थिति के बारे में डॉक्टर की सलाह लें। हमारे देश में अधिकतर गर्भ निरोधक दवा की दुकानों पर बिना चिकित्सकीय सलाह के भी मिल जाती हैं।

- **गर्भ निरोधक विधियों का प्रयोग करने से पहले डाक्टर से सम्पर्क करें**
- **इन चीजों को हमेशा विश्वसनीय दुकानों से ही खरीदें।**

टीकाकरण :- भारत में पिछले कुछ दशकों से डिफ्थीरिया, टिटनेस और कुकुर खाँसी से बचाव के लिये छोटे बच्चों को नियमित टीके लगाये जा रहे हैं। अगर आपको बचपन में ये टीके नहीं लगे हैं तो बड़े होने पर तीन खुराकों में ये टीके लिये जा सकते हैं। जिन लोगों का प्राथमिक टीकाकरण हो चुका है उन सभी को हर १० साल पर बूस्टर खुराक विशेष परिस्थितियों में, जैसे किसी खुले या गंदे घाव के ईलाज के समय, बार-बार इन्जेक्शन लेना पड़ सकता है।

खसरा के टीके की दवाई :- :-खसरा एक गंभीर रोग है और खसरे के तुरंत बाद होने वाले अन्य संक्रमण इसे और जटिल बना देते हैं। खसरे का टीकाकरण वर्ष १९६० की शुरूआत से आम्रभ हुआ पर इनमें कुछ के अप्रभावी होने के कारण १९६७ में इनकी उपलब्धता और इसका प्रयोग बंद हो गया। अगर आपको वर्ष १९८५ या उसके बाद खसरे का टीका लगा है तो यह ''लाइव फरदर एटेन्युऐटेड'' टीका है यानि ऐसे जीवित किन्तु दुर्बल वायरस जो बीमारी तो पैदा नहीं कर सकते पर प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करते हैं।

रूबेला (जर्मन खसरा) :- रूबेला बचपन में होनेवाला एक सामान्य रोग है जिसमें शरीर पर चकत्ते पड़ जाते हैं इसके लक्षण हमेशा एक जैसे नहीं होते इसीलिये इसकी ठीक-ठीक पहचान नहीं हो पाती। रूबेला के सबसे सामान्य लक्षण हैं -

* लिम्फ ग्रंथियों में वृद्धि
* जोड़ों में दर्द
* अस्थायी चकत्ते और
* हल्का बुखार

रूबेला के टीके वर्ष १६६६ ई० से उपलब्ध हैं और सभी को ये टीके लगवाने चाहिये। रूबेला रोग से बचने की तुलना में यह ज्यादा महत्वपूर्ण है कि औरतों को बच्चे जनने की उम्र में इस वैक्सीन के माध्यम से सुरक्षा प्रदान की जाये, यदि महिला के गर्भावस्था के पहले, तीन महीने के भीतर इसका संक्रमण हो तो बच्चे के जन्म के समय से विकृतियाँ हो सकती हैं। अन्य सभी जीवित वायरस वैक्सीन की तरह ही रूबेला वैक्सीन भी गर्भावस्था के समय दिये जाने पर जोखिम भरा हो सकता है।

मम्प्स वैक्सीन :- मम्प्स का जीवित वायरस वैक्सीन बाजार में १६६७ ई० में आया। इस वैक्सीन के प्रयोग से हल्के और न फैलने वाले संक्रमण होते हैं और इसके विपरीत प्रभाव भी साधारण होते हैं। वयस्कों में होने वाला मम्प्स गम्भीर हो सकता है इसीलिए यह आवश्यक है कि वयस्कों में मम्प्स के लिये प्रतिरोधक क्षमता हो। यदि कभी ये बीमारी न हुई हो और पहले टीकाकरण न हुआ तो कोई भी कभी भी मम्पस की वैक्सीन ले सकता है।

जॉगिंग (तेजी से टहलना):-

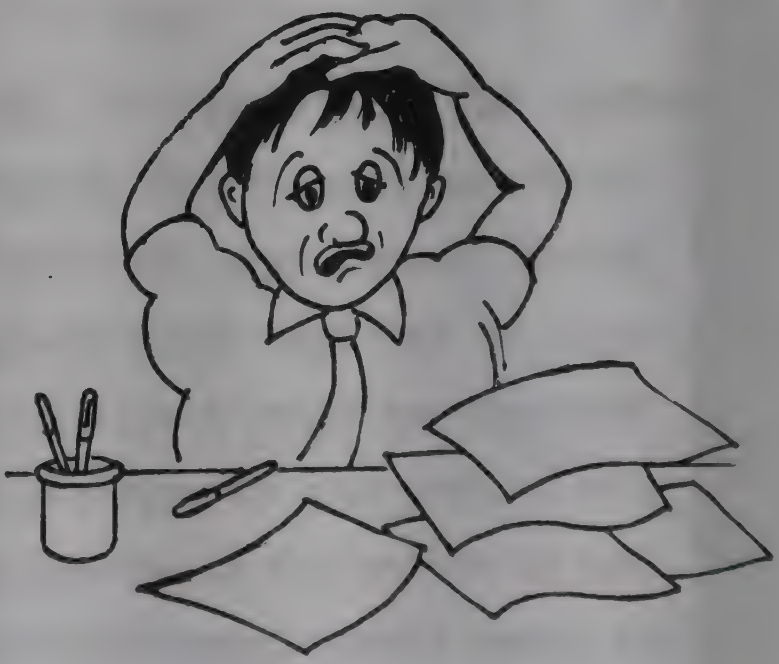
नियमित व्यायाम करने का बहुत महत्व है और सभी प्रकार के व्यायामों में जागिंग सबसे शीघ्रता से और सबसे योग्य तरीके से शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करने का साधन है।

बारी बारी से 'टहलना' और फिर 'दौड़ लगाना' शुरूआत के लिए अच्छा है। कठिन, ताकतों वाले व्यायामों को करने के २० मिनट बाद शरीर को उस व्यायाम का प्रभाव अनुभव होने लगता है। २० मिनट प्रतिदिन के नियम से कम से कम सप्ताह में तीन दिन दौड़ने से व्यायाम का पूरा-पूरा लाभ मिलता है। उच्चत्तम

प्रभाव का अनुभव कर सकते हैं। ऐसी गति अपनायें कि आप दौड़ते समय सहजता से बातें कर सकें। यदि साँस इतनी फूल रही हो कि बात न कर सकें तो समझिये कि आपकी दौड़ने की गति तीव्र है। प्रगति धीमी लगेगी अभ्यास जारी रखें। आने वाले सप्ताहों में निरन्तर प्रगति दिखाई देगी। दौड़ लगाते समय पैरों में कोई चोट न लगे इसके लिये दौड़ लगाने वाले मजबूत जूते पहनें। यह भी याद रहे कि दौड़ लगाने के पहले "वार्म अप" और दौड़ समाप्ति के बाद "कूल डाउन" करें।

माँसपेशियों में फैलाव और शरीर के विभिन्न जोड़ों के सही संचालन के लिए हमेशा "स्ट्रेचिंग व्यायाम" करने चाहिए।

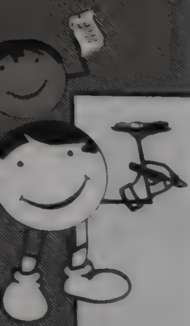
तनाव:- हमारे जीवन में आये परिवर्तनों और जरूरतों की शारीरिक व भावनात्मक प्रतिक्रियायें ही तनाव है। तनाव के लिये परिवर्तनों का नकारात्मक होना कोई जरूरी नहीं है। नया कार्य शुरू करना उतना ही तनाव पूर्ण हो सकता है जितना नौकरी से निकाल दिया जाना। कुछ परिवर्तनों के अनुभव, बम विस्फोट के समान होते हैं जैसे किसी प्रिय मित्र की मृत्यु, और काफी तनाव देते हैं। पर अब यह माना जाता है कि बड़े तनावों की अपेक्षा छोटे-छोटे तनाव इकट्ठा होकर हमारे ऊपर काफी प्रभाव डालते हैं। तनाव में आपकी हृदय की धड़कन बढ़ जाती है तथा कई शारीरिक परिवर्तन होते हैं। मन अस्थिर, चिड़चिड़ा और व्याकुल हो जाता है, मन एकाग्र करने में कठिनाई होती है, थकान महसूस होती है और समय का अभाव महसूस होता है। तनाव के कई शारीरिक लक्षण भी दिखाई पड़ते हैं - जैसे- सिरदर्द, मांसपेशियों में तनाव, अनिद्रा और भूख में परिवर्तन।



हममें से प्रत्येक का तनाव से निपटने का अपना अलग तरीका है जो आपके लिये तनाव युक्त है वो दूसरों के लिये वैसा नहीं भी हो सकता है। तनाव मुक्ति के उपायों के बारे में भी ऐसा ही कहा जा सकता है कि जो उपाय आपके लिए कारगर है, वो दूसरों के लिये कारगर नहीं भी हो सकते हैं। फिर भी सामान्य तौर पर कुछ चीजें अपनाई जा सकती हैं जैसे आधारभूत पोषण के साथ नियमित व्यायाम, समुचित विश्राम और नियमित रूप से कार्य में संलग्न रहकर आप आनन्द पूर्वक तनाव प्रतिरोधक क्षमता बढ़ा सकते हैं। एक या दो घनिष्ठ मित्रों का होना जिसके साथ-साथ अपनी निजी/ गोपनीय बातें कर सकें, भी काफी महत्व का है।

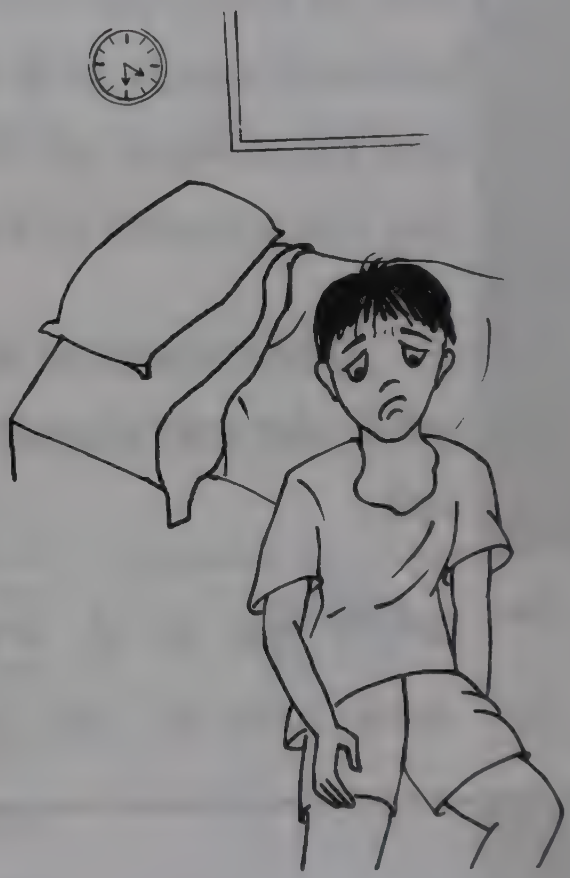
- **अन्त में समय प्रबन्धन में, तनाव प्रबंधन और विश्राम के निर्देशित तरीके भी लाभदायक हो सकते हैं।**
- **यदि आप तनावयुक्त महसूस करते हैं तो आप इस किताब के उचित प्रयोजन वाले भागों (जैसे शारीरिक तन्दुरूस्ती, पोषण व विश्राम आदि) को पढ़ें या डॉक्टर से सम्पर्क करें।**

त्वचा की देखभाल:- त्वचा आपके शरीर का सबसे बड़ा अंग है। आपकी त्वचा ही आपके शरीर की बाहरी सीमा है, जो जीवित है तथा साँस लेती है, और दर्द, तापमान, दबाव और रंगो के प्रति संवेदनशील है। शरीर की सतह (यानि त्वचा) पर रहने वाले जीवाणु लाभदायक कार्य करते हैं। सामान्यतः त्वचा की कोशिकाओं तथा जीवाणु के बीच एक तालमेल रहता है जो दोनों के लिए लाभदायक होता है। किन्तु त्वचा पर रसायन या विजातीय जीवाणु के प्रभाव से जीवाणु और त्वचा का तालमेल टूटने का भय रहता है और चकत्ते का कारण बनता है। आमतौर पर प्रयुक्त प्रसाधन सामग्री जिनमें उपस्थित रसायन से त्वचा और जीवाणु का संबन्ध बिगड़ जा सकता है। वे हैं दुर्गन्ध दूर करने वाले (deodrants), हेयर डाई, तेज साबुन (विशेषकर जीवाणु नाशक साबुन), सेविंग लोशन, हेयर स्प्रे, मेकअप के सामान, कपड़े तथा बर्तन धोने में प्रयुक्त डिटर्जेन्ट, घर की सफाई करने वाले रसायन इत्यादि। त्वचा और बालों में लगाये जाने वाले सभी पदार्थो के लेबल अवश्य पढ़ें। गौर करें कि इन उत्पादों का प्रयोग करने पर आपकी त्वचा पर क्या प्रभाव पड़ता है।



- त्वचा को भी उन्हीं चीजों की जरूरत होती है जिनकी आन्तरिक कोशिकाओं को ज़रूरत होती है यानि द्रव्य पदार्थ और भोजन। अच्छे स्नान से त्वचा को भरपूर मात्रा में द्रव्य और भोजन मिलता है।
- आवश्यकता होने पर नमी देने वाली प्रसाधन सामग्री का प्रयोग किया जा सकता है। ज्यादातर साबुन त्वचा को शुष्क बनाते हैं।

थकान/सुस्ती:– आठ घण्टे की नींद के बाद भी जब आप उठते हैं तब भी थकान महसूस करते हैं। क्या यह रक्त में लौह तत्व की कमी है? सम्भवतः यह केवल थकान है। लम्बे समय से लगातार मानसिक या शारीरिक क्रियाओं का परिणाम है थकान या सुस्ती। यदि आपकी थकान का कारण शारीरिक तनाव है (जैसे अत्यधिक व्यायाम या बीमारी) तो थोड़ा आराम करें, आप अच्छा अनुभव करेंगें। यदि आराम सहायक नहीं है और चिकित्सक भी इसका कारण नहीं खोज पा रहे हैं तो संभव है कि आपकी थकान का कारण तनाव, चिन्ता, अवसाद अरूचि या व्यायाम का अभाव हो सकता है। वास्तव में उपयुक्त कारणों से ही अधिकांशतः थकान होती है। यदि उपरोक्त कारणों से थकान हो तो 'थोड़ा आराम करना' सबसे हानिकारक या गलत सलाह है। तनाव, चिन्ता या अवसाद से निपटने का तरीका है आशावादी दृष्टिकोण न कि सोना या आराम करना।



- व्यायाम और खेल वास्तव में आपको तरोताजा कर सकते हैं।
- शरीर-मन को विश्राम देने तथा तनावों से निपटने के तरीके सीखकर उन कारणों से कुशलता पूर्वक निपटा जा सकता है जो तनाव देते हैं।

दाँतः– रक्षात्मक दंत-विज्ञान – बचाव करने वाली दवाओं की तरह ही हैं। दंत सुरक्षा के लिये प्रतिदिन सिर्फ ३ मिनट देने की आवश्यकता है और दाँत के डॉक्टर के पास जाकर मशीनों से दाँत की सफाई कराने की तुलना में यह कहीं अच्छा है। पोषक तत्वों का दाँतों पर काफी प्रभाव पड़ता है। मीठी चीजों (जैसे कैन्डी केक, चीनी युक्त गम और अन्य मीठे खाद्यों) के अत्यधिक सेवन से बचें। यदि संभव हो तो हर बार भोजन करने के बाद ब्रश करें। मुलायम रोयें वाले ब्रश अधिकांश लोगों के लिए अच्छे हैं। मसूढ़ों पर भी ब्रश करें इससे रक्त का संचार स्वस्थ होगा। यदि प्रत्येक भोजन के बाद ब्रश करना संभव न हो तो भोजन के बाद सेव या गाजर खायें। इससे मसूढ़ों की मालिश होती है तथा दाँतों के बीच फसी हुई गन्दगी भी निकल जाती है।

यदि संभव हो तो प्रतिदिन फ्लोसिंग करें। अभ्यास हो जानें पर यह कठिन नहीं है और इससे वो सारी गदंगी निकल जाती है जो ब्रश करने से भी नहीं निकल पाती।

- **वर्ष में एक या दो बार दंत चिकित्सक से मिलें।**
- **स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ दाँतों का होना अति आवश्यक है।**

धूम्रपानः– धूम्रपान करें या ना करें ? यह हमारी व्यक्तिगत इच्छा पर निर्भर करता हैं। धूम्रपान और फेफड़े के कैंसर का सीधा सम्बंध है। फिर भी आप धूम्रपान करना चाहते हैं तो आपको पता होना चाहिए कि आपके शरीर के साथ क्या होने वाला है :-

* जितनी बार आप तम्बाकू का धुँआ साँस के रास्ते शरीर के भीतर खींचते हैं हर बार फेफड़े की अनेकों कोशिकाएँ मरती हैं।

* धूम्रपान से कार्बनमोनोक्साइड रक्त में जाकर हिमोग्लोबिन से प्रतिक्रिया करता है फलस्वरूप रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है।

* ब्रोन्कियल सिलिया (फेफड़े में उपस्थित रोयें जो विजातीय तत्वों को भीतर जाने से रोकते हैं) धूम्रपान के कारण अक्षम हो जाते हैं फलस्वरूप जीवाणुओं को फेफड़े में जाने से नहीं रोक पाते। धूम्रपान से हृदय की धड़कन बढ़ जाती है।

* कार्बन मोनोआक्साइड के प्रभाव से मस्तिष्क सुस्त हो जाता है जिससे हमारी प्रतिक्रियायें सुस्त हो जाती हैं और देखने की तीक्ष्णता भी घटती है।

नीरसता (Boredom) Beat it) :- नीरसता कई प्रकार से प्रकट होती है- जीवन में अरूचि, चिड़चिड़ापन और कभी कभी अवसाद । नीरसता से छुटकारा पाने के लिये आप परिवार, मित्र या अन्य किसी से इसकी चर्चा या शिकायत कर सकते हैं। पर यह स्थायी उपाय नहीं है। नीरसता दूर करने के लिये कुछ नया करना सबसे अच्छा उपाय है। वैसा कुछ करें जिसमें आपकी रूचि है पर आपने उसे कभी करने का साहस नहीं किया। दोस्तों के साथ मिलकर कुछ नया करें। अपनी भावनाओं, अनुभवों के बारें में दोस्तों को बतायें। एक सुरक्षित मगर असंतुष्ट मानसिक स्तर और जोखिम लेकर कुछ नया करने के बीच मतभेद की स्थिति ही नीरसता है।

"मानव-सेवा हमें वे सारी खुशियाँ, विश्राम देने में समर्थ हैं, जिनकी हमें जरूरत है"।

गाँधीजी के अनुसार

बलात्कार:- स्वास्थ्य देखभाल पुस्तिका में अपराध, बलात्कार की चर्चा होना असहज प्रतीत हो सकता है। पर नौजवान महिलाओं के लिये लैगिंक उत्पीड़न का जोखिम बहुत उच्च होता है। हमारा उद्देश्य आपको चेतावनी देना नहीं, बल्कि आपको बलात्कार से बचाव सम्बन्धित सुझावों और आपके या आपके मित्र का बलात्कार हो जाने की परिस्थिति में क्या करें? इस सम्बन्ध में जानकारी देना है।

* **जब घर से बाहर हों तो अपने परिवेश पर ध्यान दें।**
* **यदि सम्भव हो तो किसी के साथ ही निकलें।**
* **तेजी से चलें। इससे आपका आत्मविश्वास झलकता है और आपके आने-जाने का कुछ लक्ष्य है यह भी प्रतीत होता है।**
* **उन गलियों पर ही चलें जहाँ प्रकाश हो।**
* **एक ही रास्ते से न आकर, रोज अलग-अलग रास्तों से आयें जायें।**
* **यदि आपको ऐसा लगे कि कोई झाड़ियों में खड़ा है अथवा बिल्डिंग के आसपास घूम रहा है, तो उल्टे पाँव दौड़ लगायें।**
* **यदि आप किसी पार्टी में गई हों तो वापस लौटते समय पैदल न चलकर, कोई टैक्सी लें। स्थानीय 'बार' से कभी भी अकेले न लौटें।**
* **जब घर पर हों, तब दरवाजा व खिड़कियाँ बंद रखें। एक से ज्यादा कमरों की बत्तियां जलाकर रखें। किसी के फोनआने पर यह जाहिर न होने दें कि आप अकेली हैं। इन बातों का ध्यान रखें कि क्या आपको रात में परदे के पीछे से कोई देख सकता है? क्या आपके घर के पास कोई ऐसी जगह है जहाँ रात में कोई छिप सकता है?**

बलात्कार की स्थिति में आप क्या करेंगी, इसका विचार कर लेना आवश्यक होता है पर कितनी भी पूर्व कल्पना की जाये बलात्कार को रोका नहीं जा सकता है बलात्कार का सामना होने पर जो सबसे उपयुक्त लगे वो करें। आप ऐसी परिस्थितियों में क्या करेंगी कोई नहीं बता सकता। शांत बने रहने का प्रयास करें व भीड़ एकत्र कर लेने से डरें मत। आपके पास अनेक विकल्प हैं :-

* **चिल्लाकर या कुछ भी करें कि लोगों का ध्यान आकर्षित करें।**
* **भागकर अपना बचाव करें।**
* **हमलावर पर आप भी हमला करें, अगर आपने स्व सुरक्षा का प्रशिक्षण लिया है और आपको स्वयं पर भरोसा है।**
* **हमलावर के सामने अपनी बात रखिये कि आप भी इंसान हैं, कोई वस्तु नहीं।**
* **जब आप की जान को खतरा हो तो सबसे उत्तम विकल्प का सहारा लें।**

सभी बलात्कारी अपरिचित नहीं होते। जान पहचान के लोगों द्वारा किये गये बलात्कार **(acquaintance rape)** उन लोगों द्वारा किये जाते हैं, जिससे आप कभी मिलें हों और उसपर विश्वास भी करने लगे हों। ये कोई पड़ोसी, दोस्त या कोई ऐसा भी हो सकता है जिनसे आप पार्टी या बार में मिले हों।

डेट रेप **(Date rape)** तब होता है जब आप की डेट का साथी आपकी इच्छा के विरूद्ध, बिना आपकी सहमति के जबर्दस्तीःजबरन लैगिंक क्रिया करने को बाध्य करें। ऐसी स्थितियों में वैधानिक या भावनात्मक दृष्टि से क्या सही है क्या गलत स्पष्ट रूप से कुछ नहीं कहा जा सकता। किसी के साथ लैगिंक क्रिया करने का, इसे खरीदने या अर्जित करने का, अधिकार प्राप्त करने का या इसे कर्ज के रूप में चुकाने का किसी को कोई अधिकार नहीं है।

यदि आपका बलात्कार हुआ है तो तुरंत चिकित्सक की सलाह लें ताकि आपको लगी चोट का तुरंत उपचार हो सके और गुप्त रोग और गर्भ ठहरनें से

बच सकें। साथ ही घटना लिखित रूप से दर्ज हो सके। घटना बतायें और किसी स्त्री रोग विशेषज्ञ से मिलें। अस्पताल बलात्कार या अन्य लैगिंक उत्पीड़न की समस्याएं लेकर आये लोगों की रिपोर्ट पुलिस को दे देता है।

सामान्यतः बलात्कार की रिर्पोट पुलिस थाना में दर्ज करा देना सबसे अच्छा है और उसके बाद निर्णय लेकर प्रेस व मीडिया में भी खबर दी जा सकती है।

अगर आपके किसी मित्र का बलात्कार हुआ है तो उसकी हमदर्द बन कर सहायता कीजिये, ऊपरी सहानुभूति मत दिखाईये। उसे जब एकांकी रहना पसंद हो तो उसे अकेला छोड़ दें।

यात्रियों को दिग्दर्शनः-

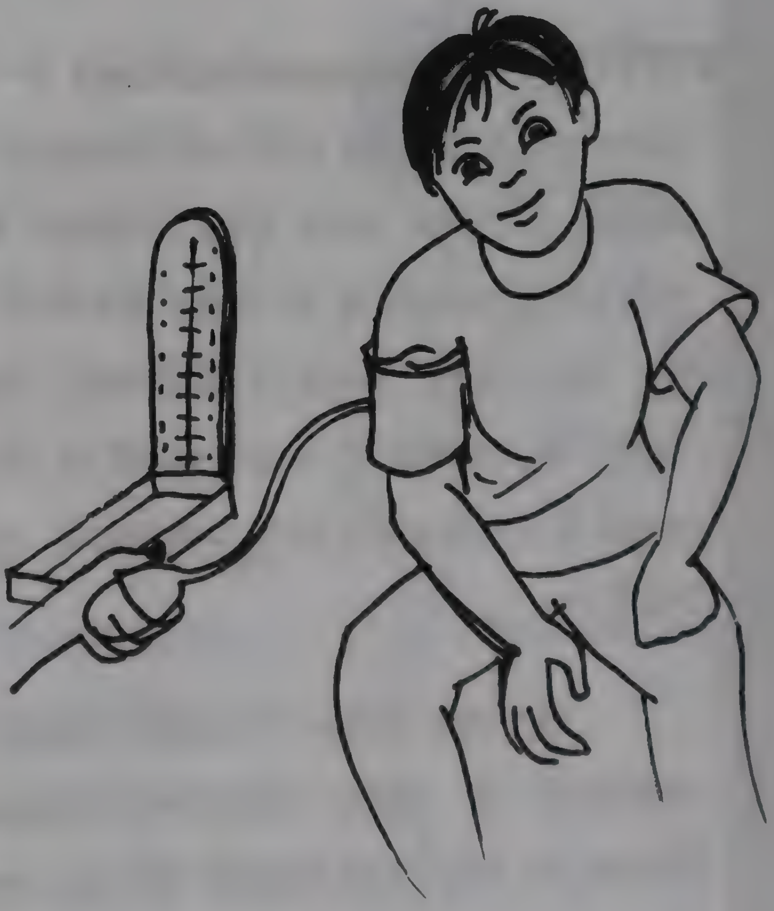
यात्रा के समय होने वाले दस्त में पतला मल निकलता है, हल्का बुखार और पेट में मरोड़ होती है। इससे हमेशा बचे रहने का कोई पक्का रास्ता नहीं है। क्योंकि इसका कारण प्रायः ही अस्पष्ट होता है। ऐसा नहीं है कि ऐसे दस्त सिर्फ दूसरे देश की यात्रा करने पर ही होती है आपको यह दस्त अपने ही देश के विभिन्न भागों की यात्रा करते समय भी हो सकती है।

दस्त रोकने की दवा खुद से नहीं लेनी चाहिये। इन्टेरा-बायोफ्राम तथा अन्य दवायें जैसे (लोडीक्लोरीड्राक्सक्वीन) कुछ ऐसी गंभीर है जिनके कभी-कभी गम्भीर विपरीत प्रभाव पड़ते हैं और कभी-कभी तंत्रिका-तंत्र की स्थायी विकृति भी हो जाती है। जापान और अमेरिका इन दवाओं की बिक्री पर रोक लगाने के बावजूद भी भारत जैसे कई देशों में आज भी बिना पर्याप्त चेतावनी के बाजार में उपलब्ध है।

अगर आप ऐसी जगह जा रहें हों जहाँ शौच और सफाई की स्थिति दयनीय है तो अच्छी तरह पके भोजन व उन चीजों को ही खायें जिनके छिलके निकाले जा सकते हैं।

- **बोतल बंद शुद्ध जल ही पीयें। साफ्ट पेय या उन्हीं पेय पदार्थों का सेवन करें जो उबले जल से बनाये गये हों।**
- **बर्फ और नल का जल संक्रमित हो सकता है।**
- **टूथब्रश को कभी भी नल के जल से न भिगोयें।**
- **दूकान से ओ0 आर0 एस0 का पैकेट खरीद कर पास में रखें।**

रक्तचाप (Beat it) :-



हृदय से निकला रक्त धमनियों की दिवारों पर जो दबाव डालता है वही रक्त चाप है। हृदय के संकुचन से दाब बढ़ता है और फैलने से दाब कम हो जाता है। संकुचन के समय जो दाब होता है उसे "सिस्टोलिक" और फैलने के समय के दाब को "डायस्टोलिक" कहते हैं। रक्त चाप सामान्य कहा जा सकता है। यदि सिस्टोलिक दाब १४०mm या उससे कम हो और डायस्टोलिक दाब ६०mm या उससे कम। जब रक्तचाप सामान्य सीमा से बढ़ जाये या ऊपरी सीमा पर अधिक समय तक बना रहे तो उसे हायपरटेन्शन या उच्च रक्त चाप की अवस्था कहते हैं। ऐसे में सामान्यतः कोई वाह्य लक्षण दिखाई नहीं देते।

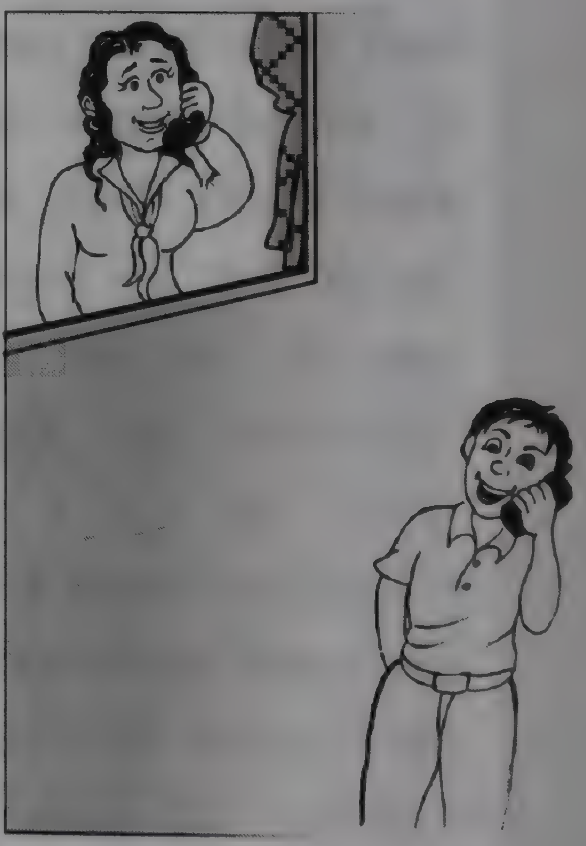
Health Library and Information
CPHE - SOCHARA
Koramangala
Bangalore - 34
HEP-100
15287

- यदि उच्च-रक्तचाप लंबे समय तक रहे तो हृदय को रक्त पंप करने में अधिक बल लगाना पड़ता है। हृदय का आकार बढ़ जाता है क्योंकि आकार में वृद्धि हृदय को कमजोर कर सकती है, जिससे वह कुशलता से कार्य नहीं कर पायेगा।

- शरीर से अतिरिक्त वजन कम कर, भोजन में नमक की मात्रा कम कर, नियमित व्यायाम और धूम्रपान का त्याग कर उच्च-रक्तचाप को कम किया जा सकता है।

- यदि आप हायपरटेन्शन या उच्च-रक्तचाप के रोगी हैं तो चिकित्सक से मिलें।

वार्तालाप (Communication) :- यहाँ कुछ निर्देश दिये गये हैं, जिनका प्रयोग दूसरों के साथ होने वाले वार्तालाप या संवाद सुधारने के लिये आप भी करना चाहेंगे। ये निर्देश हमारे मूल्य निर्णायक हैं और इन्हें हम शुरूआत में ही स्पष्ट कर देना चाहते हैं। आप जिन मूल्यों (सामाजिक, मानवीय आदि) के समर्थक हैं वे इन मूल्यों से भिन्न हो सकते हैं पर ये हमारे लिये प्रभावकारी, उपयोगी रहे हैं।

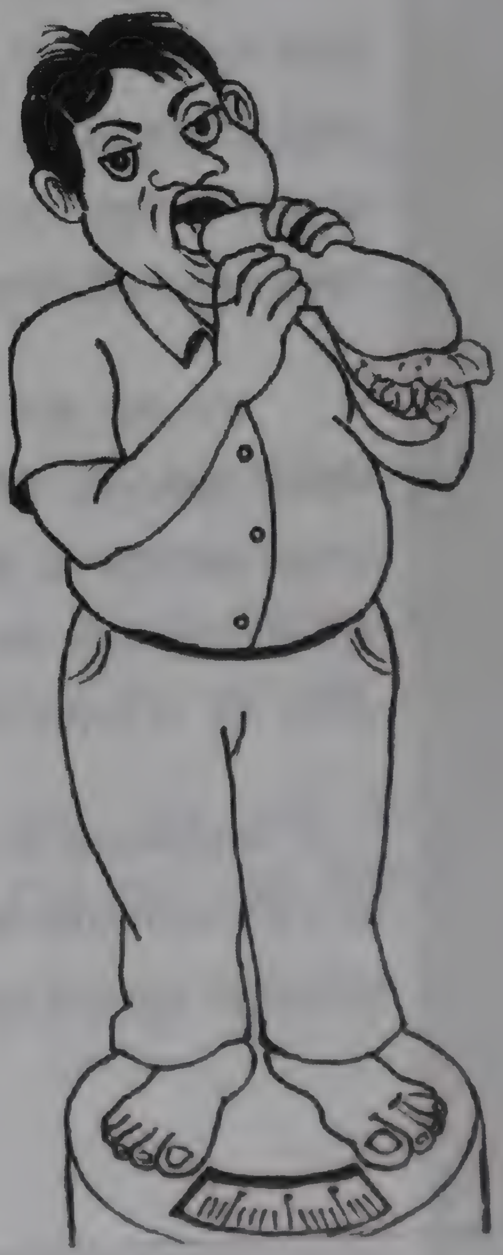


वार्तालाप आपस में अपने विचारों और भावनाओं के आदान-प्रदान की प्रक्रिया है। जितना ही हम अपने विचारों को एक दूसरे से बाँटना चाहेंगे उतनी ही अच्छी बात-चीत होगी। अपने विचार और भावनाएँ खुलकर व्यक्त करना अच्छा है, ऐसा करने से वार्तालाप में जान आ जाती है। सच ही है जितना ही आप अपने बातों के प्रति ईमानदार होंगे उतनी ही वास्तविक बातचीत होगी।

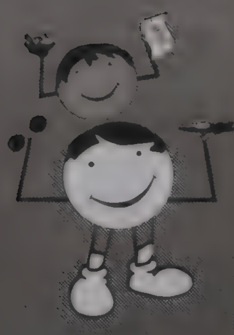
पर बातचीत में एक जोखिम भी है। आप अपने वे विचार और भावनाएँ किसी दूसरे के साथ बाँट रहे हैं जिनका आपके जीवन में बहुत महत्त्व है तो संभव है कि आपकी भावनाओं को ठेस पहुँच सकती है। पर आप और अच्छे स्पष्ट तरीके से बातचीत कर एक गहरा रिश्ता बना सकते हैं।

पर देखा जाये तो यह जोखिम उतना बड़ा नहीं है जितना कि लगता है जैसा आप लोगों के सामने स्वयं को प्रस्तुत करेंगे उसी के आधार पर लोग प्रतिक्रिया करेंगे। यदि आप मौसम की चर्चा करते हैं तो वो भी वैसा ही करेंगे। यदि आप अपने विचारों और मनोभावों के बारे में बात करेंगे तो अधिक संभव है कि वे भी वैसा ही करेंगे। अगर आप अपनी व्यक्तिगत भावनाओं और विचारों को पहले प्रकट कर देते हैं तो दूसरा भी उन्हें सहजता से प्रकट कर सकता है।

वजन घटाना:- काफी अधिक मात्रा में भारतीय अधिक-वजन वालों की श्रेणी में आते हैं। पर जो अभी-अभी धनवान हुए हैं, उनमें से कुछ लोग ही चिकित्सकीय दृष्टि से भी मोटे हैं। हरसाल प्रतिदिन शर्तिया मोटापा कम करने की सैकड़ों दवायें और विशिष्ट खाद्य बाजार में धूम मचाते हैं। अनुभवों से पता चलता है कि कम समय के लिये नियमित या निर्धारित भोजन का प्रभाव भी कम समय तक ही रहता है।



इतने हम मोटे कैसे हो जाते हैं? शायद हम कार्य शक्ति बचाने वाली विधियाँ जिनमें शारीरिक शक्ति कम से कम खर्च होती हो, खोजने में बहुत सफल हो गये हैं। खाना-पीना सामाजिक रूप से पसंद की जाने वाली सांस्कृतिक नियमों से बँधी क्रिया बन चुकी है। फिर हम ऐसे वातावरण में पले बढ़े हों, जहाँ सभी चीजें प्रचुर मात्रा में उपलब्ध थी, इसलिये हम बहुत खाते हैं।



मोटापा के ये ही कुछ कारण दिये जाते हैं पर ये तर्क कमजोर हैं।

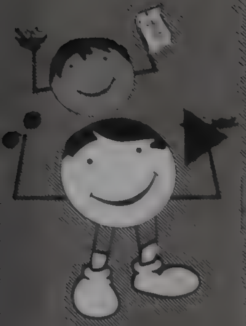
आप अपनी ऊर्जा की आवश्यकता और उसके लिए आवश्यक भोजन को कैसे संतुलित करना शुरू करें। सबसे पहले अपने आप पर विश्वास करिये कि आप अपना खाना-पीना नियंत्रित कर सकते हैं।

पोषण युक्त खाना खाने की आदत डालें। मतलब भोजन के चारों समूहों से मिलाकर खाना खायें (देखें पोषण) और उनकी उचित मात्रा लें। जंक फूड जैसे साफ्ट ड्रिंक, टॉफी, चाकलेट, चिप्स, पापड, केक और बिस्कुट आदि में केवल चीनी, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट (कैलोरीज) होती है। इससे बचना ही अच्छा है। संतुलित भोजन खाना व नाश्ता करना भी इन फास्ट फूड से बचाता है और यह एक अच्छी शुरूआत है।

अपने ऊर्जा की खपत को बढ़ाने के लिए रोज व्यायाम व मनोरंजन करें इससे आपकी कैलोरी गलेगी तथा मांसपेशियाँ सुगठित रहेंगी। सीढ़ियों का प्रयोग करें, कार ड्राइव करने की जगह, सायकिल का प्रयोग करें। कोई शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम को अपने ऐच्छिक विषयों में शामिल करें। भारतीय मौसम में आप पूरे वर्ष घर के बाहर सहजता से कार्य कर सकते हैं। इन परिवर्तनों को धीरे धीरे अपनाएँ और उनका पालन कर अपनी दिनचर्या में शामिल कर लें।

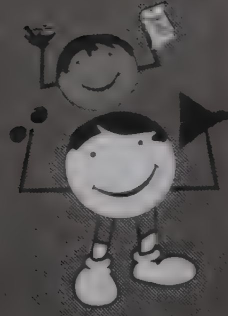
जब आप बोर होते हैं या पढ़ाई करते समय, क्या आप खाते रहते हैं, जब आपको भूख नहीं लगी होती है? क्या आप बहुत जल्दी या ज्यादा खाते हैं और आपको इस बात की जानकारी भी नहीं होती? आप अपने खान-पान के व्यवहार के बारे में सजग रहने का प्रयास करें और अपने शरीर की अवश्यकताओं के अनुसार भोजन करें या इसको समझें और उचित आचरण करें।

आवश्यकता हो तो अपने खान-पान की आदत को बदलने के लिये, शरीर का वजन घटाने वाले किसी कार्यक्रम को अपना लें या स्वयं ही वजन की समस्या को सुलझाने के प्रयास में लग जायें।

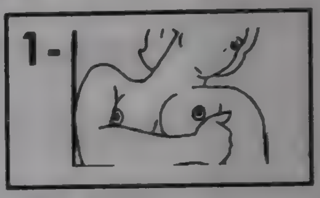


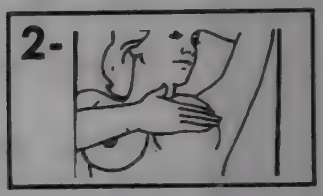
विश्राम:- क्या आप तनाव ग्रस्त हैं? उदास हैं ? क्या दिन भर की छोटी-छोटी या बड़ी कुंठाएँ, निराशा आपका मनोबल तोड़ देती हैं? या आपको उदास बना देती हैं। तनाव, असहजता तथा छोटे-बड़े कुंठाओं से थक चुके हैं? तो आपको थोड़ा आराम से कार्य करने की और विश्राम की आवश्यकता है, बिना दवा या शराब की सहायता लिये विश्राम करने का आसान व सुरक्षित तरीका अपनायें यानि विश्राम में आने वाली बाधायें दूर करें।

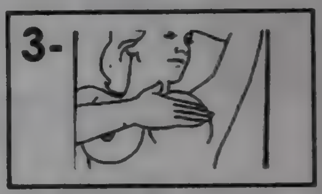
- रेडियो बंद कर दें, कसे हुये कपड़े ढीले करें व बत्तियाँ धीमी करें/बुझा दें। एक लम्बी साँस लें (बार-बार साँस लेने व छोड़ने से ऑक्सीजन की कमी हो सकती है) नाक से साँस लें और मुँह से छोड़ें।
- साँस लेने से छोड़ने की प्रक्रिया के बाद सामान्य हो जायें। साँसों पर ध्यान केन्द्रित करें पर उसकी लय को बदलने का प्रयास न करें। आप अपने मन को साँसों पर केंन्द्रित कर रहे हैं जो नियमित है, लयबद्ध है और अनवरत चलने वाली है और स्थिरता का एक स्रोत है।
- साँसों पर ध्यान केन्द्रित करते समय अपनी दृष्टि पास रखी किसी स्थिर वस्तु पर टिका दें। (ऐसा करने से मन इधर-उधर नहीं जायेगा।
- ऐसा 10-10 मिनट तक करें फिर धीरे-धीरे सामान्य हो जायें।
- अन्त में एक लंबी गहरी साँस लें।

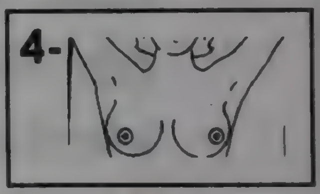


वक्ष–परीक्षण (इसे स्वयं करें):– वक्ष में सूजन, गूमड़ या असामान्य अवस्था का पता लगाने के लिए वक्ष–परीक्षण सबसे आसान तरीका है। प्रत्येक महिला को यह जानना बहुत आवश्यक है कि अपने वक्ष का नियमित परीक्षण कैसे करें ? ज्यादातर स्तन कैंसर का पता सबसे पहले महिलाओं को स्वयं ही लग जाता है। अतः स्तन कैंसर का पता शुरूआत में ही लग जाये और सही समय पर इलाज शुरू हो जाये तो इसके ठीक होने की संभावना बहुत अधिक होती है। सामान्यतया वक्ष परीक्षण महीने में एक बार मासिक धर्म के एक सप्ताह बाद करना चाहिए। इसे करने के लिये निम्न चरणों का अनुसरण करें:-







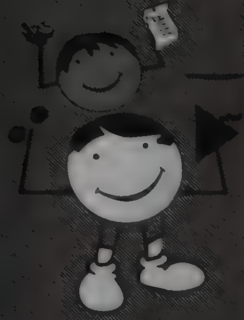


* सबसे सरल तरीका है कि स्नान करते समय अपनी अंगुलियों को एक साथ मिलाकर चपटा कर लें और अपने वक्ष के हर भाग के ऊपर धीरे-धीरे घुमायें और किसी गूमड़ या त्वचा के मोटाई को महसूस करें।

* विस्तृत परीक्षण के लिये स्नान के बाद नीचे लेट जायें और एक हाथ सिर के नीचे रखें। दूसरे हाथ से, उँगलियों को सीधा करके गोलाई में घुमाते हुये दबाव दें। दूसरे वक्ष पर भी यही प्रक्रिया दूसरे हाथ से दुहराएँ।

* वक्ष को दबाते हुये ऊपरी हिस्से के भीतरी भाग से बाहरी भाग तक गोलाई में घुमायें। इन गोलाकार चक्करों को छोटा करते हुये चूचक तक पहुँचें। अन्त में चूचक को अंगूठे और तर्जनी के बीच रखकर धीरे से दबायें। अगर उनसे कोई स्राव सादा या रक्तयुक्त निकलता है तो डाक्टर को बतायें।

* एक आइने के सामने खड़े हो जाएँ। बाँहें बगल में रखकर वक्षों की जाँच करें। फिर अपने हाथों को सिर के ऊपर उठायें। अपने प्रत्येक वक्ष के रंग में अंतर की, सूजन, चूचकों के आकार में अंतर की या त्वचा में किसी प्रकार के गाँठ की जाँच करें। इस प्रकार की नियमित जाँच से आपको पता चल जायेगा कि आपके वक्षों के लिये क्या सामान्य है और जाँच करने में आपका आत्म विश्वास बढ़ेगा। अगर आपको कुछ भी असामान्य दिखता है तो डाक्टर को दिखायें।



शाकाहार:- शाकाहारवाद प्राचीन यूनानी सभ्यता के समय से चला आ रहा है और भूतकाल में इसका काफी प्रभाव रहा है।

शाकाहार चुनने के पीछे कई कारण हैं - जैसे व्यक्तिगत पसंद या अच्छा लगना, धार्मिक मान्यताएँ, सांस्कृतिक सुझाव/रीति-रिवाज, व मांसाहार पकाने पर निषेध। आज तो कम खर्चीले व भाँति-भाँति के शाकाहार उन्हें आकर्षित करते हैं जो पैसों की बचत के बारे में सोचते हैं।

शाकाहार मुख्यतः तीन प्रकार के हैं :-

१. **लैक्टो-ओवा :-** ये लोग मछली मांस तथा मुर्गा नहीं खाते पर भोजन में डेयरी उत्पाद जैसे- दूध, पनीर व अण्डे का सेवन करते हैं।

२. **लैक्टो :-** ये लोग मछली, मांस, मुर्गे और अण्डे नहीं खाते हैं पर डेयरी उत्पाद जैसे- पनीर, दही व अण्डे का सेवन करते हैं।

३. **शुद्ध शाकाहारी :-** ये उपर्युक्त खाद्य पदार्थों में से कुछ भी नहीं खाते।

शुद्ध शाकाहारी भोजन में भी पूरा-पूरा पोषण मिल सकता है पर उन्हें निम्न बातों पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है :-

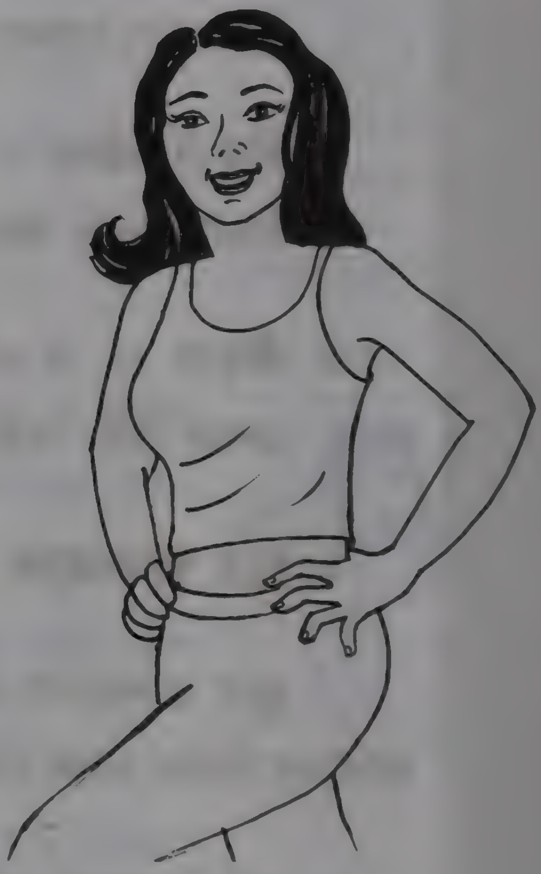
* उन्हें विटामिन बी12 तथा राइबोफ्लोविन (जो केवल जन्तु स्रोतों से मिलता है) की पर्याप्त मात्रा विटामिन बी12 युक्त गोलियाँ या खाद्य पदार्थों के माध्यम से लेनी चाहिए। ये पोषक तत्व स्नायु के कार्यों और रक्त कोशिकाओं के निर्माण के लिये बहुत आवश्यक हैं। कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा (जो दुग्ध उत्पादों से आसानी से मिलती है) प्राप्त करने के लिये गाढ़ी हरे पत्ते वाली सब्जियाँ दिन में दो बार खानी चाहिए।

* विटामिन डी (जो दुग्ध उत्पादों से आसानी से मिलता है) शरीर में सूर्यप्रकाश के प्रभाव से बनता है इसीलिये वयस्कों को पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी प्राप्त करने के लिये खुले में थोड़ा समय जरूर बिताना चाहिये।

* अपने भोजन में पूरक खाद्य पदार्थों को सम्मिलित कर अधिक से अधिक पोषक तत्व प्राप्त करना महत्वपूर्ण है। सभी प्रकार के आवश्यक प्रोटीन प्राप्त करने के लिये (अनाज के साथ फलियाँ और सूखी फलियाँ और बीज और चावल, मूँगफली और गेहूँ, तिल और सोयाबीन) मिलाकर खायें।

* गर्भवती माताओं और बच्चों के लिये विशेष पूरक खाद्य आवश्यक होते हैं। शाकाहारी खाद्य या पोषण विशेषज्ञों से सलाह लेकर यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि, उन्हें सम्पूर्ण पोषण मिल रहा है।

शारीरिक तंदुरूस्ती:- आज हम शारीरिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में काफी कुछ सीख चुके हैं। ताकत, सहनशक्ति, लचीलापन और सकारात्मक रवैया, जो नियमित व्यायाम के फलस्वरूप मिलता है। कार्य और विद्यालय में, आपसी संबन्धों में, मन की खुशी और उमंग देने में और स्वास्थ्य प्राप्त करने में सहायक होते हैं। इसके विपरीत व्यायाम न करने से मोटापा, पीठ दर्द, थकान और कमजोर कार्डियोवास्कूलर (हृदय व रक्त संचार तंत्र), हृदय रोग आसानी से हो सकता है।



नियमित व्यायाम के बहुत से लाभ हैं :-

१. आप शारीरिक रूप से अधिक अच्छा महसूस करेंगे। आपका हृदय भी मजबूत होगा, हृदय और फेफड़े अधिक प्रभावशाली ढंग से कार्य करेंगे और आप अधिक ऊर्जावान होंगे।

२. आप भावनात्मक स्तर पर अधिक अच्छा महसूस करेंगे। नियमित व्यायाम करने वालों में अपनी कुशलता का सकारात्मक भाव रहता है। व्यायाम से तनाव घटता है और इसके पर्याप्त प्रमाण हैं कि व्यायाम अवसाद और अनिद्रा से छुटकारा दिलाने में सहायक है।

३. आप अच्छे दिखेंगे। मांसपेशियों की लोच/ताकत बढ़ेगी और वसा कम होगी। व्यायाम से ऊर्जा/कैलोरी का उपयोग होने के साथ-साथ भूख भी कम होती है।

तन्दुरूस्ती-कार्यक्रम निम्न तीन मुख्य क्षेत्रों पर ध्यान देकर बनाये जाते हैं।

- **सहनशक्ति**
- **मांसपेशियों की ताकत**
- **लचीलापन**

याद रखें व्यायाम कार्यक्रम केवल तभी लाभप्रद होता है जब उसे आप नियमित करें।

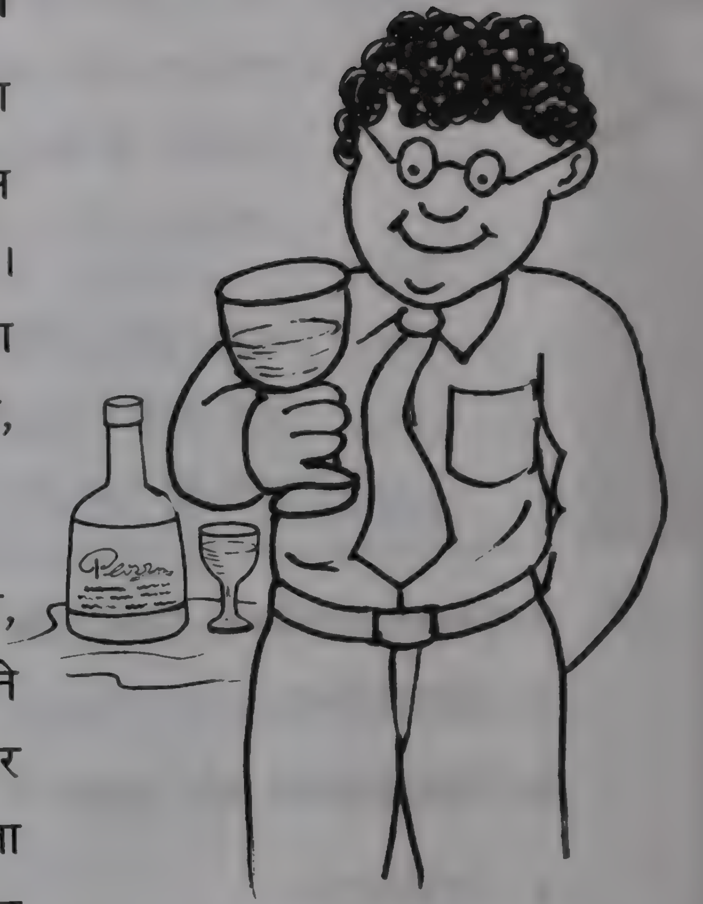
ऐसे व्यायाम चुनें जिसमें आपको मजा आये।

एक बार अच्छा व्यायाम-कार्यक्रम निर्धारित कर लेने के बाद

- **धीरे-धीरे शुरू करें।**
- **व्यायाम का समय धीरे धीरे बढ़ायें।**
- **अच्छे स्वास्थ्य का आनन्द उठायें।**

शराब एवं संयमित सेवनः- मदिरा सेवन कुछ संस्कृतियों का एक बड़ा अंग है। इसीलिये लोग इसे सामान्य समझते हैं। लोग घर में, पार्टी में, बार में, रेस्त्राँ में, फुटबाल के खेलों आदि अवसरों पर शराब पीते हैं। हम विश्राम के लिये, ठंड भगाने के लिये, खुशियाँ मनाने के लिये, बाहरी दिखावे के लिये और दुख कष्ट भूल जाने के लिये शराब पीते हैं।

हम प्रायः ही भूल जाते हैं कि शराब पीना या न पीना हमारे हाथ में है। शराब पीने या न पीने का चुनाव हमारा ही होता है और इस निर्णय के लिये सिर्फ हम ही जिम्मेदार हैं। सामाजिक रूप से मान्य तरीके से शराब पीना और ऐसे पीना कि वह समस्या खड़ी कर दे, इन दोनों में अन्तर है।



खुशी के मौके पर एक या दो पेग पीना, भोजन का आनन्द उठाने या गुणवत्ता बढ़ाने के लिये पीना या नाश्ते के समय पेग के तौर पर पीना सामाजिक रूप से मान्य है। पर मजा के लिये पीना, इतना पीना कि पीते समय आपने क्या-क्या किया कुछ याद न रहे और अवसाद, चिंता आदि के उपाय के रूप में शराब पीना समस्या खड़ी कर देता है। शराब पीना कब-कब समस्या बन जाती है इसकी सूची प्रायः ही देखने को मिलती है। पर ऐसे शराब पीने वाले बहुत कम हैं।

आइये जाने सामाजिक रूप से मान्य तरीके से शराब पीने वाले कैसे होते हैं ?

एक जिम्मेदार शराब पीने वाला व्यक्ति --

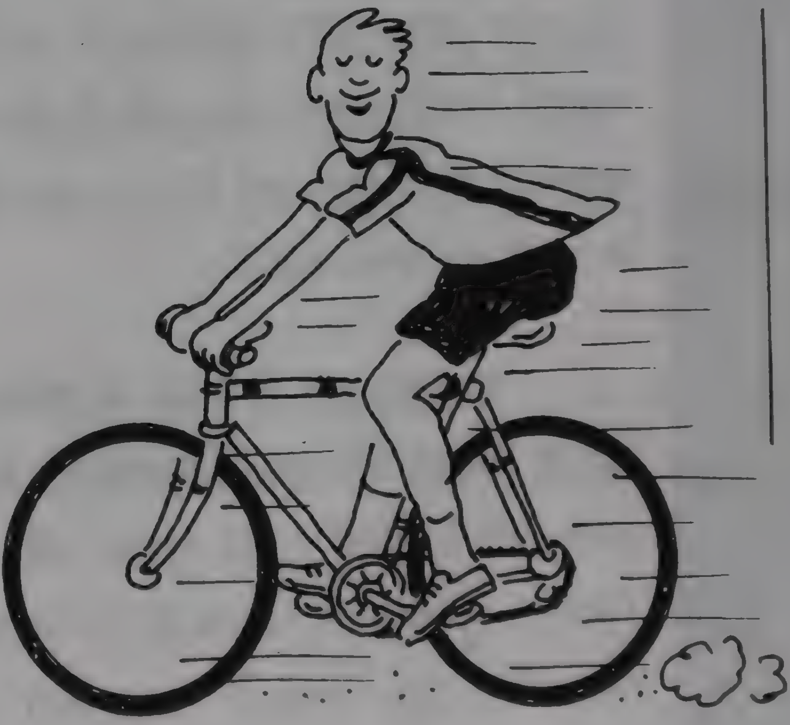
1. **आराम के क्षणों में पीता है, आराम पाने के लिये नहीं।**
2. **पीने के पहले और पीते हुये कुछ खाता है।**
3. **दो या कम पेग ही पीता है।**
4. **कुछ दिनों के लिये शराब छोड़ देता है।**
5. **पीते समय शोरगुल या दूसरों को परेशान नहीं करता।**
6. **शराब पीने से संबन्धित कानूनों का पालन करता है। (जैसे वैधानिक उम्र,नशीले हालत में गाड़ी चलाना आदि) यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो जिम्मेदार रूप से शराब नहीं पीता बल्कि वह समस्याग्रस्त है तो इस सम्बन्ध में उससे बातें करने में डरें नहीं । उसके प्रति थोड़ी चिंता दिखायें,**

सहायक होने का प्रयत्न करें। उसे उपदेश न दें, न ही उसकी निन्दा करें।

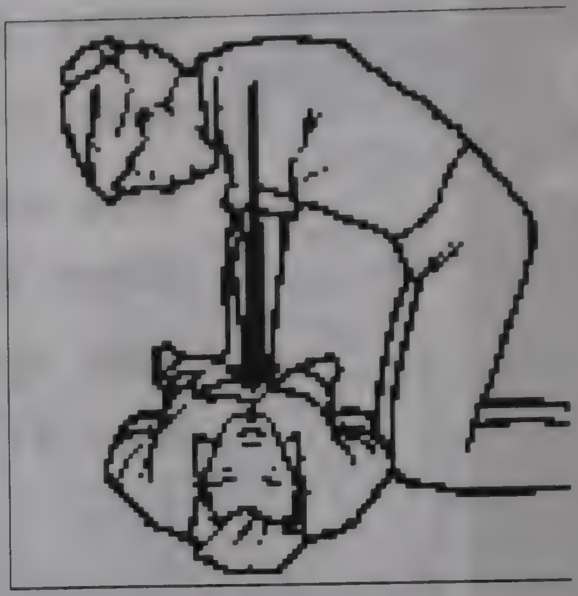
7. शराब को एक बड़े नशे/ बड़ी नशीली वस्तु के रूप में समझता है।

8. शराब पीने या न पींने के दूसरों के अधिकारों का सम्मान करता है।

सायकिल चलानाः- सायकिल चलाना आपके लिये अच्छा है - स्वास्थ्य की दृष्टि से प्रदूषणरहित व प्रभावकारी साधन। बहुत से लोग सायकिल चलाते हैं उन्हें इसका महत्व व आनन्द पता लग चुका है। सड़क पर चलते समय अगर आप दिखाई दे जाते हैं तो आप सुरक्षित हैं। अन्य वाहन चालक आपको ठीक ठीक देख सकें इसके लिये हल्के रंग के कपड़े पहनें (प्रकाश परावर्तित करने वाले कपड़े) सायकिल पर चमकदार झंडिया लगायें, प्रकाश परावर्तक (रिफलेक्टर) और बत्तियाँ लगाना आवश्यक है। विशेषकर जाड़ों में जब शाम जल्दी (५:१५ बजे) ही हो जाती है और यही समय होता है जब सब अपने-अपने घर लौटते हैं। हेलमेट जिसपर कोई चमकदार पट्टी लगी हो पहनने से आप आसानी से दिख जायेंगे और आपके सिर की भी सुरक्षा होगी।



सी0पी0आर0:- (कार्डियोपलमोनरी रिससिटेशन) सी०पी०आर० जीवन बचाने का एक आसान तरीका है जो हृदयाघात, विद्युत स्पर्शघात, दम घुटने, डूबने या अन्य किसी कारण से हृदयगति रूक जाने पर प्रयोग में लाया जाता है। ५ मिनट की इस आसान प्राथमिक चिकित्सा से कई जानें बचाई जा सकती हैं पर इसे हृदयागति रूकने के तुरंत बाद शुरू कर देना चाहिए क्योंकि मस्तिष्क हृदयगति रूकने के ४-६ मिनट बाद ही क्षतिग्रस्त होने लगता है जिससे पुनः ठीक नहीं किया जा सकता।



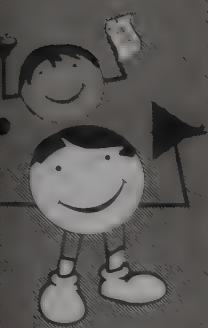
यह प्राथमिक चिकित्सा (सी०पी०आर०) आसान होने पर भी इसे किताब की सहायता से नहीं सिखाया जा सकता। इसे किसी प्राथमिक चिकित्सा, प्रशिक्षण कोर्स (रेडक्रास द्वारा प्रायोजित) या किसी प्रशिक्षित डॉक्टर के पास से ही सीखा जा सकता है।

सी०पी०आर० का प्रशिक्षण तीन-चार घंटे की एक छोटी कक्षा में भली-भाँति किया जा सकता है जिसमें स्वयं ही प्रायोगिक रूप से इस क्रिया को करने का अवसर मिलता है।

सूर्य और सूर्य की ऊष्मा से चमड़ी का जल जाना:-

धूप के कारण त्वचा का जलना एक आम समस्या है। सामान्य धूप की जलन से त्वचा लाल और मुलायम हो जाती है पर और गंभीर परिस्थिति में त्वचा पर फफोले (छाले पड़ना) पड़ जाते हैं और त्वचा में सूजन आ जाती है। धूप की जलन से बचने के लिये शुरूआत में १० -१० मिनट ही बाहर निकलें और फिर धीरे-धीरे धूप में रहने का समय बढ़ायें।

लगातार धूप में रहने से त्वचा में झुर्रियाँ हो सकती हैं और त्वचा का कैंसर भी हो सकता है। धूप से त्वचा को बचाने वाले लोशन अलग अलग क्षमता (SPF) वाले होते हैं जिन्हें (कोई सुरक्षा नहीं) २ से १५ (सम्पूर्ण सुरक्षा) की संख्याओं से निरूपित किया जाता है। यह संख्याएँ असुरक्षित त्वचा की तुलना में लोशन लगी त्वचा में बढ़ी प्रतिरोधक क्षमता को प्रदर्शित करती हैं। यदि SPF ६ हो तो असुरक्षित त्वचा की सहनशक्ति के ६ गुणा अधिक देर तक धूप में रहने से भी बची रहेगी, पर त्वचा पर पानी लगने (जैसे पसीना आने, तैरना आदि में) पर समयावधि सनस्क्रीम का प्रभाव कम कर सकती है।



संभाव्य गर्भधारणः- संभोग में सक्षम महिला जिसका कोई मासिक या तो रूक गया हो या मासिक स्राव कम हो गया हो उसे गर्भ की जाँच करानी चाहिये। इसकी जाँच किसी स्त्री रोग विशेषज्ञ या पैथालाजी प्रयोगशाला के द्वारा कराई जा सकती है। यह जाँच पिछले चक्र के शुरू होने के बयालिसवें दिन या अधिक दिनों के बाद अथवा मासिक बंद होने के दो सप्ताह बाद कराई जाती है। इसके लिये आधी रात के बाद बिना कुछ खाये-पीये, सुबह के पहले पेशाब के नमूने की जाँच की जाती है। पेशाब को एक साफ सूखी शीशी में एकत्र किया जाना आवश्यक है। आवश्यकता होने पर परीक्षण का परिणाम उसी दिन मिल सकता है। जाँच परिणाम निगेटिव आने का कारण यह है कि गर्भावस्था के हारमोन्स बनने या पेशाब में आने में समय लगता है। यदि मासिक चक्र रूका हो तो एक दो सप्ताह के भीतर पुनः परीक्षण कराना चाहिए क्योंकि इस समय गर्भाशय के आकार का पता लगाने के लिये पेट का Pelvic परीक्षण भी कराया जा सकता है।

यदि किसी कारण से व्यक्ति मूत्र-परीक्षण के लिये पिछले मासिक चक्र के बाद ४१ दिन तक नहीं रूक सकता तो स्थानीय अस्पताल में संभोग के १० दिन बाद का रक्त परीक्षण करवाया जा सकता है। इसे ''रेडियो इम्यून ऐसे'' परीक्षण कहते हैं और ६६ प्रतिशत जाँच सही परिणाम देती है। परीक्षण परिणाम प्रायः जाँच के दिन ही उपलब्ध हो जाती है।

गर्भावस्था के दौरान महिला को चाहिये कि नशीली दवाओं व शराब का सेवन न करें और कीड़े मकोड़े मारने वाली दवाओं आदि चीजों से भी बचें जिससे गर्भ को हानि पहुँच सकती है।

स्व-वृषण परीक्षण (Testicular-self exam):- स्व-वृषण परीक्षण आसान है, दर्दरहित और वृषण कैंसर की पहचान में प्रभावकारी है। गर्म जल से स्नान के बाद तुरंत बाद का समय इस परीक्षण के लिये सबसे अच्छा है। दोनों हाथों की अंगुलियों से प्रत्येक वृषण का परीक्षण करें। तर्जनी (बीच वाली अंगुली) और मध्यमा को वृषण के पीछे नीचे की तरफ और अंगुठे को ऊपर रखें। धीरे-धीरे वृषण

को अंगुलियों और अंगूठे के बीच घुमायें और कड़े व मुलायम मांस का अनुभव करें। हर महीने एक बार यह परीक्षण करना सबसे अच्छा है और इसमें बस एक मिनट ही समय लगता है।

वृषण के पीछे एपीडिडाइमिस और शुक्रनली स्थित है। इन्हीं रचनाओं से शुक्र प्रोस्टेट ग्रन्थि में पहुँचता है। इन्हें विकृति नहीं समझ लेना चाहिए। अगर कोई गूमड़ या मांस का टुकड़ा मिलता है तो डाक्टर से सम्पर्क करें।

स्वास्थ्य परीक्षण एवं स्वास्थ्य सेवाएँ

विद्यालयों द्वारा स्वास्थ्य प्रोन्नति का यह भाग स्वास्थ्य-सेवाओं और बीमारियों की दशा में शीघ्र ही स्वास्थ्य लाभ के बारे में है और इस भाग में स्वास्थ्य परीक्षण और स्वास्थ्य सेवाओं के द्वारा विद्यार्थियों और कर्मचारियों की स्वास्थ्य प्रोन्नति पर प्रकाश डाला गया है।

विद्यालय जाने वाले बढ़ते बच्चों के लिये स्वास्थ्य प्रोन्नति, अध्ययन में, खेलकूद में तथा अन्य क्षेत्रों में सफलता प्राप्त करने का आवश्यक आधार है, साथ ही स्वस्थ वयस्क और स्वस्थ समुदाय का भी आधार स्तम्भ है। सही स्वास्थ्य प्राप्त करने में कोई भी आने वाली कमी बच्चे के शैक्षणिक उपलब्धियों को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है और जीवन पर्यन्त शारीरिक या मनोसामाजिक अक्षमता के लिये मार्ग प्रशस्त कर देती है। यह विशेष रूप से इस उम्र में हीमोग्लोबिन की कमी तथा सुनने या देखने की क्षमता में कमी के संदर्भ में सत्य है।

अतः विद्यार्थियों के स्वास्थ्य परीक्षण और स्वास्थ्य सेवाओं का मुख्य उद्देश्य इन समस्याओं को ढूढ़ना है, जो सम्बन्धित हैं :-

* वृद्धि से
* सुनने (श्रवण) से
* दृष्टि से
* रक्ताल्पता से
* कृमि संक्रमण से
* विटामिन ए की कमी से
* मुखीय स्वच्छता/मुँह की स्वच्छता से
* प्रजनन अंगो से

किशोरावस्था के बच्चों को उनके परिपक्व होती लैंगिकता या इनसे सम्बंधित समस्याओं के बारे में जानकारी देने और विशेषतः लड़कियों की मासिक धर्म से जुड़ी समस्याओं का समाधान करने की आवश्यकता है।

कोई भी समस्या मुख्यतः श्रवण, दृष्टि और रक्ताल्पता से जुड़ी हुई समस्याओं का दीर्घकालिक हानिकारक परिणाम होगा, जो बहुत ही महत्वपूर्ण है। ये हाल में समझ में आ रहा है कि इनके फलस्वरूप हुई मनो-सामाजिक हानि किसी भी देश को, विशेषकर भारत जैसे विकासशील देशों को कितनी क्षति पहुचाती है।

दूसरी तरफ हम सब जानते हैं कि चिकित्सकीय समुदाय पर पहले से ही अत्यधिक बोझ है जो नियमित स्वास्थ्य परीक्षण करने में असमर्थ है जिसकी बहुत आवश्यकता है। विकल्प के रूप में विद्यालय स्वास्थ्य दल सामने आता है जो सभी विद्यार्थियों, विद्यालय के सभी कर्मचारियों का नियमित स्वास्थ्य परीक्षण कर एवं उसका लेखा सामान्यतः सफल तरीके से रख सकता है। यह कार्यक्रम एकदम अलग प्रकार का है क्योंकि इसमे पूरा विद्यालय समुदाय(विद्यार्थी, शिक्षक व कर्मचारी) सम्मिलित होता है जिससे कार्यक्रम की पूरी प्रक्रिया शिक्षाप्रद हो जाती है और साथ ही ऐसे कार्यक्रम से जुड़ी एकरसता भी समाप्त हो जाती है।

वयस्कों के स्वास्थ्य के दो पहलू:

सुधारमूलक
एवं
रोकथाममूलक

1. परिचय

किसी भी समुदाय में वयस्कों के समूह की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है क्योंकि वे ही किसी देश की उत्पादक कार्य शक्ति हैं। वे समाज में रोल मॉडल हैं और अपने निजी जीवन में तथा पारिवारिक मामलों में निर्णय लेते हैं चाहे वह स्वास्थ्य हो, शिक्षा हो, व्यवसाय हो या कोई दूसरा महत्वपूर्ण कार्य। इसलिये वयस्कों को स्वस्थ रहने की आदतों तथा उसके कौशल को सीखना बहुत जरूरी है। उन्हें स्वयं के लिये तथा अपने परिवार के लिये स्वस्थ जीवन शैली अपनाने की आवश्यकता है।

आज भारत में वयस्क विभिन्न बीमारियों से शीघ्र ही प्रभावित हो जाते हैं, संचारित रोग जैसेः- तपेदिक, मलेरिया, पीलिया, अतिसार आदि निरंतर एक बड़ी समस्या बनी हुई है। एड्स फैल रहा है। महिलाओं में गर्भधारण में मृत्यु तथा अन्य स्त्री रोग सम्बन्धी समस्यायें बड़े भाग को निरन्तर प्रभावित कर रही हैं।

असंचारित रोग जैसे- एनीमिया, उच्च रक्तचाप, कैंसर, दुर्घटना के कारण मृत्यु व हृदय रोग फैल रहे हैं। इन बीमारियों के लिए उत्तरदायी कारक हैंः-

* धूम्रपान तथा अन्य तंबाकू उत्पादों का सेवन →

* मद्य व्यसन →

* जीवन शैली में बदलाव (उदाहरणार्थ वसा और उच्च कैलोरी युक्त भोजन और शारीरिक अकर्मण्यता) →

* पर्यावरणीय कारक : वायु व जल प्रदूषण
* व्यवसाय सम्बंधी
* विभिन्न तनाव वाले कारक जैसेः अंतरवैयक्तिक समस्याएं, संचार समस्यायें, कैरियर में असफलता का भय आदि।

यद्यपि इनमें से बहुत सी बीमारियों का उपचार उपलब्ध है, फिर भी अज्ञानता एवं गरीबी के कारण लोग इन उपचार की सुविधाओं को प्राप्त करने में असमर्थ हैं।

यहाँ अज्ञानता से तात्पर्य स्वास्थ्य और बीमारियों के बारे में विज्ञान सम्मत जानकारी के प्रति जागरूकता का अभाव है। हमारे देश में अधिकांश लोग यह मानते हैं कि हमारा स्वास्थ्य और रोग आदि भगवान के हाथों में है, हम असहाय हैं तथा स्वस्थ बने रहने के लिये कुछ भी नहीं कर सकते हैं। यह निश्चित रूप से गलत राह पर ले जाने वाला विचार है। हम सबको यह जानना चाहिये और विश्वास करना चाहिये कि हमारा स्वास्थ्य हमारे अपने हाथ में है और उसके लिये हम स्वयं जिम्मेदार हैं। हम रोगों से अपनी रक्षा कर सकते हैं और उनके गंभीर होने के पहले उन्हें नियंत्रित कर सकते हैं। समय पर कार्यवाही कर तथा सही समय पर चिकित्सक आदि की सहायता लेकर रोगों से बचा जा सकता है ।

किसी विकासशील समाज में वयस्क अपनी आयु के साथ-साथ अपनी क्रियाशीलता तथा उत्पादकता बढ़ाने के लिये प्रयत्नशील रहते हैं और यह तभी संभव है जब वे एक स्वस्थ जीवन शैली अपनायें। स्वस्थ जीवन जीने के लिये उन्हें यह जानना आवश्यक है कि क्या करें और क्या न करें, किन आदतों से रोग हो सकते हैं और कौन सी आदतें अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं।

हमारा शरीर व मस्तिष्क कई रोगों व शारीरिक-मानसिक रूप से अयोग्य बनाने वाले कारकों से हमें बचाने में सक्षम है।
ये कारक हैं:

सजीव - जीवाणु, विषाणु आदि।

निर्जीव - अस्वास्थ्यकर भोजन, तम्बाकू, शराब व नशीले पदार्थ

वातावरण में उपस्थित कारक -जैसे प्रदूषित हवा, प्रदूषित जल, तनावपूर्ण परिस्थितियाँ।

बड़े होने पर हमें यह पता चलता है कि रोग फैलाने वाले कारक और पर्यावरण की विसंगतियों का हमारे ऊपर निरन्तर आक्रमण होता रहता है और हमारा शरीर उपर्युक्त दोनों कारकों से हमेशा लड़ता रहता है।

स्वास्थ्य के सभी दुश्मनों पर विजय प्राप्त करने व सफल जीवन जीने का एक मात्र रास्ता है - शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक व सामाजिक रूप से सबल और स्वस्थ होना।

2. रोगों से बचाव

वास्तव में स्वास्थ्य क्या है?

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक शासकीय सभा के अुनसार ''स्वास्थ्य केवल शरीर से बीमारियों एवं दुर्बलताओं की अनुपस्थिति ही नहीं है वरन् पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कुशलता की एक अवस्था है।''

इसका अर्थ यह है कि स्वस्थ व्यक्ति शारीरिक रूप से अपनी अधिकतम योग्यता/क्षमता के अनुसार कार्य करने में सक्षम है, प्रसन्न और संतुष्ट रहता है और अपनी सामाजिक स्थिति मे भी संतुष्ट रहता है।

प्रशिक्षण पुस्तिका का यह भाग २५ वर्ष से ऊपर की आयु वाले अध्यापकों और विद्यालय के कर्मचारियों को अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिये निर्देशित करता है जिससे वे उत्पादक तथा खुशहाल जीवन बितायें। यह भाग २५ वर्ष से ऊपर के सभी व्यक्तियों, जिसमें विद्यार्थियों के माता-पिता भी सम्मिलित हैं, के लिये उपयोगी हो सकता है। इसीलिये इस पुस्तिका को ''अपनी-देखभाल निर्देशक'' पुस्तिका कह सकते हैं।

यह पुस्तिका रोगों को शुरूआती दौर में पकड़ने, पहचान में न आने वाले रोगों को खोजकर, इससे पहले कि रोग के प्रभाव से अंगों में न ठीक हो पाने वाली क्षति हो, उसका उपचार कर व स्वास्थ्य लाभ करने में वयस्कों की सहायता करेगी। यह बीमारियों को फैलने से रोकने और दूसरों (सम्बन्धियों, पड़ोसियों और साथियों) को संक्रमित होने से बचाने का उपाय बतलाती है।

इस पुस्तिका में बताये गये सिद्धान्तों एवं अभ्यासों का अनुसरण करने वाला स्वास्थ्य के रक्षात्मक पहलू एवं स्वास्थ्य प्रोन्नति के मूलभूत तत्वों का पर्याप्त ज्ञान प्राप्त कर पायेगा। उसे अस्वाथ्यकर अभिवृत्तियों एवं आचरण बदलने की पर्याप्त सैद्धान्तिक एवं व्यवहारिक जानकारी होगी और फलस्वरूप वह एक स्वस्थ जीवन शैली अपना सकेंगे।

प्रश्न : रोगों से बचाव क्या है?

एक बहुत पुरानी कहावत है "ईलाज से बेहतर है बचाव"। रोगों से बचाव का तात्पर्य है ' रोग से प्रभावित होने से पहले ही किये गये उपाय'। इसका अर्थ है कि एक व्यक्ति सही समय पर आवश्यक सावधानियाँ अपनाता है ताकि वो तंदुरूस्त और फुर्तीला बना रहे। रोग हो जाने पर भी उसके जटिल या अनियंत्रित हो जाने से पहले ही किये गये उपाय भी बचाव के अंतर्गत आते हैं।

रक्षात्मक उपाय प्राथमिक, द्वितीयक तथा तृतीयक किसी भी स्तर पर किये जा सकते हैं। रोग के आक्रमण के पहले ही किया गया बचाव प्राथमिक स्तर का बचाव है। तकनीकी शब्दों में इसे 'प्रारम्भिक बचाव' कहा जाता है। रोग मुक्त स्वस्थ रहते समय लोग रक्षात्मक उपाय अपनाते हैं ताकि, उनका स्वास्थ्य बना रहे।

बचाव का दूसरा स्तर है रोग की प्रारम्भिक अवस्था में ही जल्दी से जल्दी बचाव या उपचार के उपाय अपनाना। यह द्वितीयक उपाय है। तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेना ताकि रोग का शीघ्र निदान किया जा सके और उपचार किया जा सके, द्वितीयक बचाव के अन्तर्गत आता है।

बचाव का अगला स्तर रोगों की जटिल अवस्था या पूरी तरह से बढ़ी स्थिति के बाद चिकित्सा आदि शुरू करना है। रोगों से होने वाली अयोग्यता को सीमित कर देना तथा पुनः शारीरिक व मानसिक योग्यता प्रदान करना, जिसे क्षति नियंत्रक के रूप में देखा जा सकता है, इसके अन्तर्गत आते हैं। इसे 'तृतीयक बचाव' कह सकते हैं।

व्यवहारिकता की दृष्टि से तथा हमारे लिये उनकी सार्थकता की दृष्टि से हम बचाव के दो स्तरों का वर्णन कर रहे हैं, प्राथमिक और द्वितीयक। व्यक्ति निम्नलिखित स्वास्थ्य आचरणों व नियमों का पालन कर स्वस्थ रह सकता है।

प्राथमिक एवं द्वितीयक बचाव के उदाहरण :-

प्राथमिक बचाव :- प्राथमिक बचाव के सिद्धान्त हृदय संबन्धी रोगों, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और कैंसर जैसे रोगों से बचाव के लिये प्रयोग में लाये जा सकते हैं। इन रोगों के कारकों को दूर कर या उनमें सुधार कर इनसे बचा जा सकता है।

हम जानते हैं कि मोटापा उच्च रक्तचाप व मधुमेह रोग के कारकों में से एक है तो हम मोटापे से बचने के लिये उपाय कर सकते हैं। इसके लिये प्राथमिक रक्षात्मक उपाय हैं- नियमित आहार और उचित व्यायाम। दूसरा उदाहरण है- बच्चे के जन्म के पहले माता की देखभाल जिससे माँ व गर्भस्थ शिशु दोनों की रक्षा होती है।

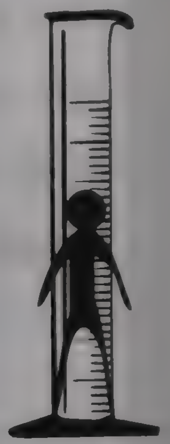
द्वितीयक बचाव :- रोग के शुरूआती दौर में किये गये रक्षात्मक उपाय जो रोग को बढ़ने व जटिल बनने से रोक देते हैं द्वितीयक बचाव के अन्तर्गत आते हैं। इस बचाव में रोग की प्रक्रिया को रोक देने तथा इससे पहले कि कोई न ठीक होने वाली क्षति हो जाये व पहचान में न आने वाले रोगों को खोजकर उनका त्वरित उपचार करने का प्रयास किया जाता है।

यह बचाव अपनाने से पहले व्यक्ति काफी कष्ट व शारीरिक पीड़ा भोग चुका होता है तथा उसके उत्पादकता में कमी आ चुकी होती है। उदाहरण के लिये जैसे ही पता चलता है कि व्यक्ति को उच्च रक्त चाप, मधुमेह, हृदय-धमनी संबन्धित रोग या किसी तरह का कैंसर हैं, वह तुरंत डाक्टर से सलाह लेता है और नियमित उपचार करवाता है।

लेकिन स्वास्थ्य-प्रोन्नति केवल रोग होने से बचाव और लंबी आयु प्राप्त करना नहीं है। इसमें 'सकारात्मक स्वास्थ्य' भी शामिल है। सकारात्मक स्वास्थ्य एक संकल्पना है जो उस स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करती है जिससे व्यक्ति सामाजिक और आर्थिक रूप से उत्पादक और खुशहाल जीवन बिता सके और भौतिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक जीवन में अपनी क्षमता का पूरा-पूरा उपयोग कर सके।

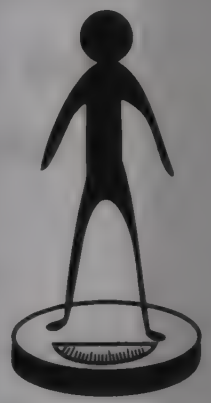
3. नियमित स्वास्थ्य - जाँच एवं परीक्षण?

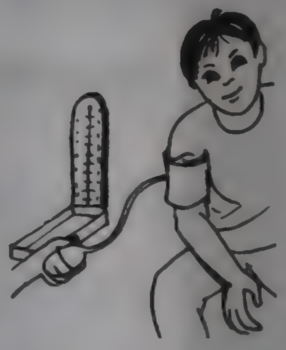
सकारात्मक-स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के तरीके बहुत आसान हैं। बस कुछ आधारभूत सिद्धान्तों का पालन करने की आवश्यकता है। याद रखी जाने वाली सबसे महत्वपूर्ण बात है कि जब आप स्वयं को पूरी तरह स्वस्थ्य महसूस करते हैं तब भी स्वास्थ्य परीक्षण कराना आपको स्वस्थ रखने में सहायक है। प्रत्येक ६ महीने में नियमित परीक्षण आवश्यक है। एक योग्य व्यक्ति द्वारा इन नियामकों का नियमित रूप से मापन भी आवश्यक है।



लम्बाई :- सामान्यतः वयस्क जब अपनी पूरी लम्बाई प्राप्त कर चुके होते हैं तो हर बार लम्बाई नापने की आवश्यकता नहीं होती है।

वजन :- एक तुला की सहायता से वजन का एक नियमित माप लेना आवश्यक है। आपका वजन यथासंभव सामान्य सीमा के आस-पास होना चाहिये। आपका वजन न तो कम होना चाहिये और न ही ज्यादा। यदि आपका वजन स्वीकृत समाान्य वजन से कम हो तो संभव है कि आप कुपोषण के शिकार हैं। यदि आपका वजन सामान्य से अधिक है तो आप मोटापे से ग्रसित हो सकते हैं। मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह व हृदय सम्बन्धी रोगों के उत्तरदायी कारणों में से एक है। चिकित्सक के आदेशों का पालन करें और आदर्श वजन बनाये रखने का प्रयास करें।

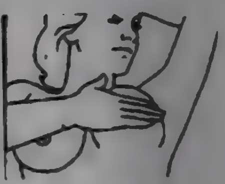




रक्तचाप (बी.पी.) :- रक्तचाप की नियमित जाँच करायें ताकि रक्तचाप सामान्य से अधिक है या कम यह शुरूआत में ही पता चल जाये और उसे नियंत्रित करने के उचित उपाय अपनाये जा सकें। रक्तचाप सामान्य से अधिक या कम हो सकता है। रक्तचाप का सामान्य से अधिक होना उच्च रक्तचाप या हायपरटेन्शन कहलाता है जो एक गंभीर बीमारी है। अगर, शुरूआत में इसका उपचार हो जाये और चिकित्सक की सलाह का पूरा-पूरा पालन किया जाये तो इसे नियंत्रित किया जा सकता है। यदि आप पहले से ही उच्च रक्तचाप से पीड़ित हैं तो ऐसी अवस्था में आप स्वयं ही अपने घर पर नियमित

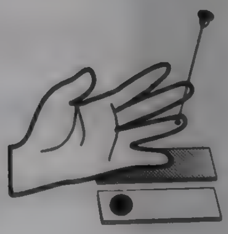
अपना रक्तचाप जाँच सकते हैं। अभी तो रक्तचाप मापने वाली इलेक्ट्रानिक मशीनें भी उपलब्ध हैं जिसका उपयोग करने के लिये किसी चिकित्सा ज्ञान की आवश्यकता नही हैं।

स्त्री रोग संबन्धी परीक्षण और पैप स्मीयर :- पैप स्मीयर जाँच ३५ वर्ष से अधिक उम्र वाली सभी महिलाओं को पैप स्मीयर परीक्षण की सलाह दी जाती है। यह जाँच सभी महिलाओं के लिये अति आवश्यक है। यह जाँच कराने के लिये किसी स्त्री-रोग विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिये। इस जाँच से सर्विक्स (गर्भाशय का मुख) में होने वाले शुरूआती कैंसर सम्बन्धी परिवर्तन का पता लग जाता है। जिनके आधार पर तुरंत सही समय पर उपाय किये जा सकते हैं। जैसा कि हम जानते हैं कि बाद की अवस्था में सर्विक्स कैंसर का उपचार करना कठिन है।



स्तनों की जाँच एवं मैमोग्राफी :- हर स्त्री को अपना स्तन नियमित रूप से, स्तन में गाँठ, लालिमा या किसी स्राव या स्तन की बनावट में किसी तरह के परिवर्तन जैसे शिकन के लिये जाँचना चाहिये। स्तन के चारों चतुर्थांश का परीक्षण किया जाना चाहिये।

दृष्टि एवं श्रवण क्षमता परीक्षण :- आप अपनी आँखों व कान की जाँच कराकर दृष्टि अथवा श्रवण सम्बन्धी कमियों का शुरूआत में ही पता लगा सकते हैं।

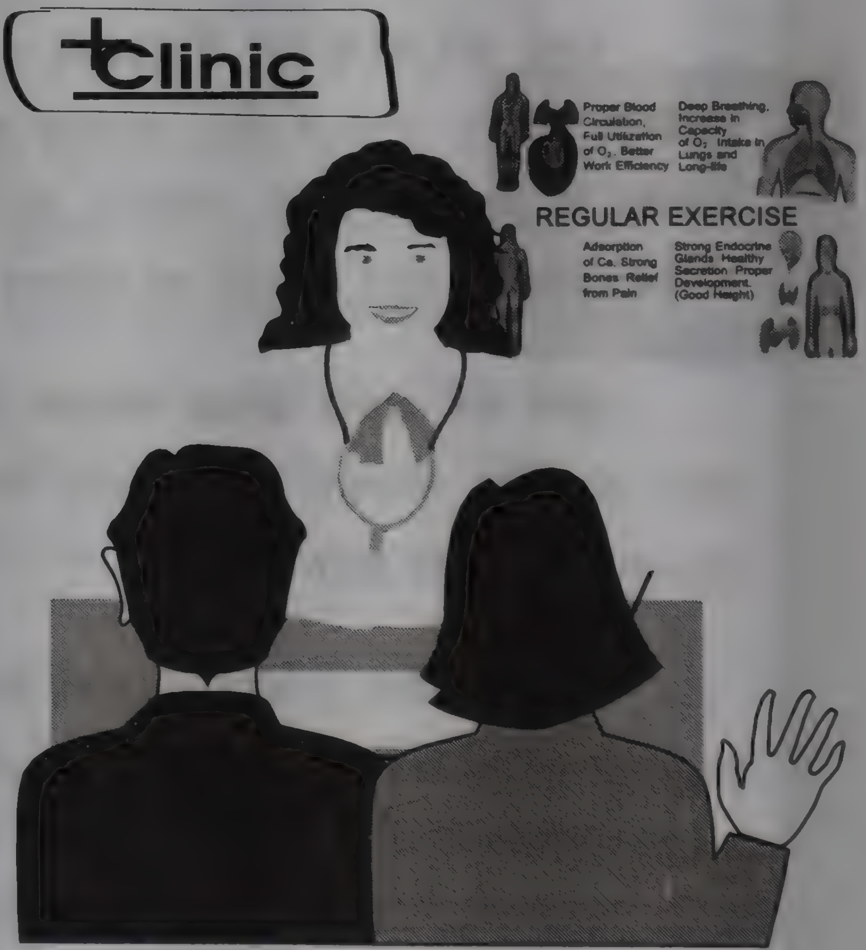


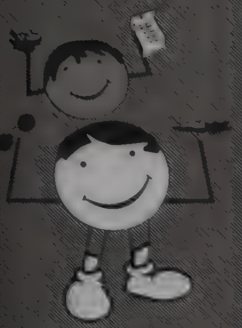
रक्त परीक्षण :- ब्लड शुगर का स्तर, कोलेस्ट्रॉल, लिपिड की मात्रा की प्रत्येक वर्ष जाँच कराकर पता लगा लेना चाहिये। भले ही व्यक्ति को समस्या न हो।

दन्त परीक्षण :- साधारणतया एक व्यक्ति दंत चिकित्सक के पास तभी जाता है जब उसे दाँत दर्द या मसूड़ों से खून बहने की या कोई दूसरी समस्या होती है। प्रत्येक व्यक्ति को वर्ष में कम से कम एक बार दंत चिकित्सक के पास जाना चाहिये। यह दाँत व मसूड़े स्वस्थ रखने में सहायक है।

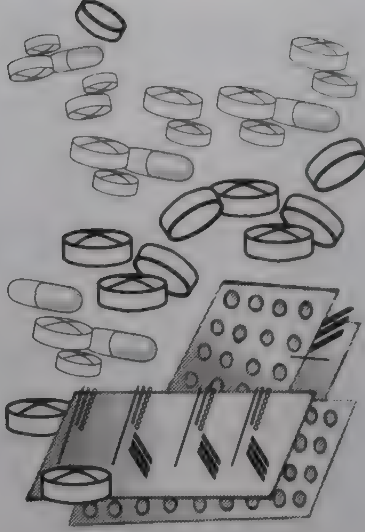
4. अपनी देखभाल के लिये परामर्श

आज भी बहुत से लोग यह नही जानते और यह सुनिश्चित नहीं कर पाते कि उनके स्वास्थ्य के लिये क्या अच्छा है क्या बुरा? भारत में वर्तमान संस्कृति और जीवन शैली के फलस्वरूप, विशेषकर शहरी क्षेत्रों में अधिकांश वयस्कों का ज्यादातर समय बैठे हुये कटता है, वे गलत प्रकार के भोजन, अधिक वसायुक्त तथा फास्टफूड आदि खा रहे हैं। बहुतों के खान-पान की आदतें भी अनियमित हैं। वे अपनी गलत समझ के कारण मनोरजंन के लिये धूम्रपान, तंबाकू सेवन, शराब पीने आदि में प्रवृत्त हो रहे हैं। इन आदतों के फलस्वरूप उत्पन्न स्वास्थ्य समस्यायें आज की प्रतिस्पर्धात्मक और तनावपूर्ण जीवन शैली के परिणाम स्वरूप उत्पन्न मानसिक तनाव और भी बढ़ा देती हैं। भारतीय समाज में रूढ़िवादिता और प्रतिबंधों की वजह से लोग गर्भ-निरोधकों एवं यौन संचारित रोगों से बचाव के बारे में न जानना ही अधिक पंसद करते हैं। वृद्धावस्था की समस्याओं जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि के बारे में भी जागरूकता नहीं है। गाड़ी चलाते समय हेलमेट पहनना लोगों को अच्छा नहीं लगता, उन्हें तो ऐसा ही लगता है कि उनके हेलमेट पहनने से सरकार का भला होगा और हेलमेट नहीं पहनने के कारण उन्हें सिर में गंभीर चोटें लगती है जिसके कारण वे अक्षम हो सकते हैं या मर भी सकते हैं। ऐसी स्थिति में लोगों को अपनी देखभाल करने के लिये निम्न विषयों पर नियमित चर्चायें कर और उचित सलाह देकर ही उन्हें स्वस्थ रहने में सहायता की जाती है।





5. बचाव में दवाओं की भूमिका



हम जानते हैं कि कुछ दवायें या टीके उपलब्ध हैं जिन्हें समय से लेने पर हम कुछ निश्चित रोगों से बच सकेंगे। जब आपके इलाके के कई लोग रोगों के कारण बीमार पड़ रहे हैं तो ऐसी स्थिति में ये दवायें ली जाती है। सही मात्रा में लेने पर ये रोगों से हमारी सुरक्षा करती हैं और रोगों को शुरू ही नहीं होने देती। इन दवाओं के सेवन का सही तरीका जानने के लिये चिकित्सक की सलाह लें।

∗ टीकाकरण :– भारत सरकार के टीकाकरण प्रोग्राम के अनुसार डीपीटी, पोलियो, बीसीजी और खसरे आदि के टीके छोटे बच्चों को दिये जाते हैं। इन टीकों के अतिरिक्त टायफायड, फ्लू, हेपेटाइटिस बी जैसे विशिष्ट रोगों से बचने के लिये भी टीके लगाये जा सकते हैं। ये भारत में उपलब्ध हैं और बहुत प्रभावकारी हैं।

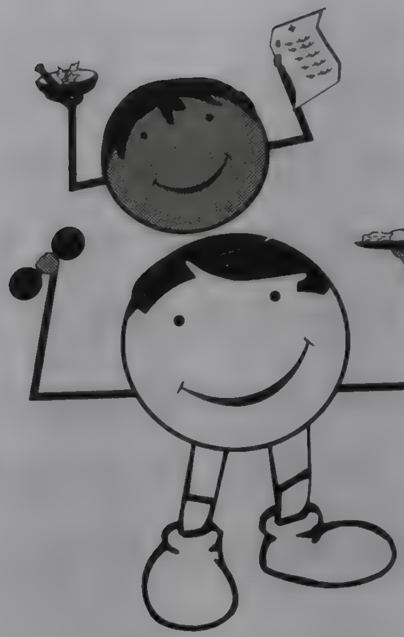
∗ केमोप्रोफाइलैक्सिस :–

१. एनीमिया (पांडुरोग) से बचाव के लिये आयरन एवं फोलिक एसिड उपयोगी हैं, विशेषकर औरतों में।

२. आस्टियोपोरोसिस की रोकथाम में विशेषकर औरतों में कैल्शियम की एक अहम भूमिका है क्योंकि यह हड्डियों को मजबूत बनाता है।

३. रजोनिवृत्ति के बाद वाली महिलाओं में हार्मोन परिवर्तन (रिप्लेसमेंट) महिलाओं को आस्टियोपोरोसिस से बचाता है।

४. जब आपके ईलाके में कई लोगों को मलेरिया हुआ हो तो पहले ही इसकी दवा लेकर मलेरिया से बचा जा सकता है। रक्त परीक्षण कर मलेरिया की जाँच की जाती है।



विद्यालयों में स्वास्थ्य परीक्षण

यह भाग अन्य चीजों के अलावा निम्नलिखित बिन्दुओं के बारे में विस्तृत जानकारी देता है :-

* सामान्य परीक्षण कैसे करना है जो गठन (औसत व छोटा), स्वच्छता और स्वस्थ दिखने के बारे में है।

* सही ढंग से लम्बाई और वजन कैसे रिकार्ड करना है ?(क्या करें, क्या न करें?)

* रक्ताल्पता की जाँच कैसे की जाती है?

* स्नेलेन, जैगर और इशिहारा चार्ट का प्रयोग नेत्रीय तीक्ष्णता और वर्णान्धता के जाँच के लिये कैसे किया जाता है?

* ट्यूनिंग फोर्क के द्वारा श्रवण क्षमता की जाँच कैसे करनी है?

* मुख की स्वच्छता के लिये नियमित दंत परीक्षण के बारे में सुझाव।

* परीक्षण में बड़ी लड़कियों के मासिक धर्म की जानकारी लेना बहुत महत्वपूर्ण है।

* परीक्षण परिणामों को लिखित रूप से संकलित करने के लिये एक रिकार्ड पत्र का नमूना भी दिया गया है।

* और, किसी भी रेफरल के लिये दिनांक के साथ क्या आवश्यक है तथा कब रेफर किया जाय इसकी जानकारी।

एक व्यक्ति के परीक्षण में ३० मिनट से ज्यादा समय नहीं लगेगा और यदि स्पष्ट और पूर्वनिर्धारित तरीके से, बिना किसी अवरोध के चले तो यह समयानुपात और भी कम किया जा सकता है जिससे १०० लोगों का परीक्षण ४-५ घंटे में हो सके। इसके लिये १० सदस्यीय विद्यालय स्वास्थ्य दल का होना आवश्यक है जो किसी केन्द्रीय स्थान से कार्य करे पर उससे भी अधिक अच्छा है कि यह दल विद्यालय के भीतर से ही कार्य करे।

स्वास्थ्य रिकार्ड का रखरखाव बहुत आसान है। एक रिकार्ड पत्र में प्रत्येक बच्चे के चार परीक्षणों के रिकार्ड होंगे। हर छः माह पर परीक्षण आवश्यक है। विद्यालय ही प्रत्येक कक्षा के रिकार्ड पत्र का रखरखाव करेंगे।

1. एक समग्र सामान्य बाह्य परीक्षण कैसे करें?

महत्व :- जैसे ही कोई बच्चा आपके सामने आता है, आप नियमानुसार उसे सिर से पैर के अंगूठे तक देखें और उसके बाह्य स्वरूप का निरीक्षण करें। यह सामान्य परीक्षण है। एक बच्चे के स्वास्थ्य की जाँच के लिये सामान्य चिकित्सकीय परीक्षण करना कठिन नहीं है। यह एक बहुत ही सामान्य व क्रमबद्ध विधि है जिससे बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में अच्छी-खासी सामान्य जानकारी मिल जाती है। इस परीक्षण के आधार पर आप निश्चित रूप से कह सकते हैं कि बच्चा स्वस्थ है या नहीं।

विधि :- इसके लिये किसी यंत्र-उपकरण की आवश्यकता नही है। जैसे ही बच्चा कमरे में आये सिर से पैर के अंगूठे तक उसका सावधानी से निरीक्षण करें। इसके बाद उसका एक क्रमबद्ध सामान्य चिकित्सकीय परीक्षण करें जैसा कि नीचे बताया गया है:-

निम्नलिखित बिन्दुओं पर ध्यान देना चाहिये :-

1. **उसकी चहलकदमी :-** देखें कि वह सामान्य ढंग से चलता है या लड़खड़ा रहा है।

2. **उसका समग्र स्वरूप(व्यक्तिगत स्वच्छता):-**ध्यान दें कि वह साफ सुथरा दिखता है या नहीं। सबसे पहले देखें कि उसके बाल अच्छी तरीके से कंघी किये हुये हैं या नहीं। फिर उसके कपड़े को देखें कि वे साफ हैं या गंदे या बिना धुले हुये हैं। हाथों और पैरों की भी स्थिति देखें कि वह धुले हुये हैं या नहीं।

3. **उसका सिर(खोपड़ी)और बाल :-** देखें कि बाल स्वस्थ हैं या कम हैं, रूखे और अस्वस्थ हैं। जुओं, फफोलों, फोड़े, रूसी और सफेद चिन्हों का निरीक्षण करें।

4. **उसके नाखून :-** रंग और आकार पर ध्यान दें। एक स्वस्थ बच्चे के नाखून गुलाबी और चिकने होने चाहिये। (चित्र २.१ देखें)

5. **उसके हावभाव :-** एक स्वस्थ बच्चा चमकीली आँखोंवाला, प्रसन्नचित और वातावरण में रूचि लेता हुआ प्रतीत होता है। एक अस्वस्थ बच्चा बुझी-बुझी आँखों वाला, चेहरे पर दुःखी सा हावभाव और वातावरण में रूचि न लेने वाला प्रतीत होता है।

6. **त्वचा :-** बच्चे को उसकी शर्ट की आस्तीन ऊपर खिसकाने और ढीला करने के लिये कहें। फिर त्वचा की स्थिति देखें कि यह चमकदार है या रूखी। चीरे/घाव, सूजन, त्वचा संक्रमण, फफोले व शरीर पर चकत्तों का निरीक्षण करें। यदि बच्चे को उपर्युक्त में से कुछ भी है तो उसे चिकित्सा के लिये डाक्टर के पास भेजने की आवश्यकता हो सकती है।

7. **आँखें :-** आँखों में लालिमा एवं पानी गिरने की जाँच करें। आँखों में बिटॉट धब्बों की जाँच करें। यदि आँखों मे कोई तिरछापन हो तो उस पर भी ध्यान दें। यदि बच्चे को उपर्युक्त में से कुछ भी है तो उसे एक विशेषज्ञ के पास भेजना चाहिए।

8. **नाक और कान :-** पहले किसी स्पष्ट दोष, विकृति की जाँच करें फिर देखें कि नाक और कान से कोई स्राव तो नहीं हो रहा है। यदि बच्चे को इसमें से कुछ भी है तो उसे उपचार की आवश्यकता है।

9. **बायें हाथ पर बी0 सी0 जी0 का निशान :-** बी० सी० जी० का निशान बायीं भुजा पर ऊपर की ओर देखा जाता है। इससे पता चलता है कि बच्चे को सारे टीके लग चुके हैं। (देखें चित्र २:२)

10. **विकृति :-** शरीर के किसी भाग में प्रत्यक्ष विकृति की जाँच करें। जैसेः- कान, कटे होठ, सूजन, हाथों व पैरों का आकार। (देखें चित्र २:३)

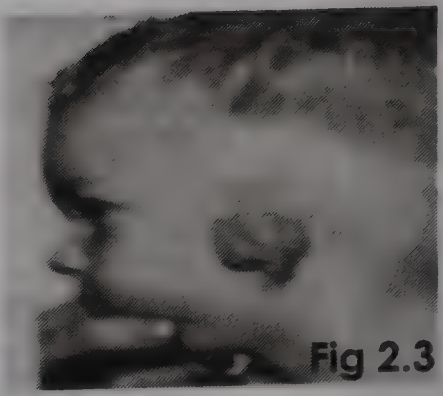


Fig 2.3

11. **प्रश्न पूछना :-** उपर्युक्त सभी बिन्दुओं को देखने व नोट करने के बाद आपको यह जानने का प्रयास करना है कि कहीं बच्चा किसी सामान्य स्वास्थ्य सम्बन्धी शिकायत से तो परेशान नहीं है? पूछें कि क्या बच्चे के मल के साथ कीड़े निकलते हैं? फिर पूछ कर पता करें कि क्या बच्चे को इस समय कोई दूसरी समस्या, जैसे- बुखार, अतिसार, खाँसी, कान दर्द व शरीर में कहीं भी बहुत तेज दर्द है? यदि बच्चे को उपर्युक्त में से कुछ भी है तो उसे डॉक्टर के पास भेजें।

12. अगर बच्चे को मिरगी, टीबी या अन्य कोई स्वास्थ्य समस्या है, जिसका ईलाज चल रहा है तो उसकी पूरी जानकारी लें।

निष्कर्ष और चिकित्सकीय कार्यवाही :- उपर्युक्त चरणों का अनुकरण करते हुए सामान्य चिकित्सकीय परीक्षण करने के बाद आप यह निष्कर्ष निकालने में समर्थ हैं कि बच्चा स्वस्थ है या नहीं। बच्चा अगर स्वस्थ नहीं पाया गया और वह किसी स्वास्थ्य समस्या से ग्रस्त है तो उसे उपचार की और किसी अस्पताल/डाक्टर के पास भेजे जाने की आवश्यकता है।

Figure-2.1

Figure-2.2

Figure-2.4

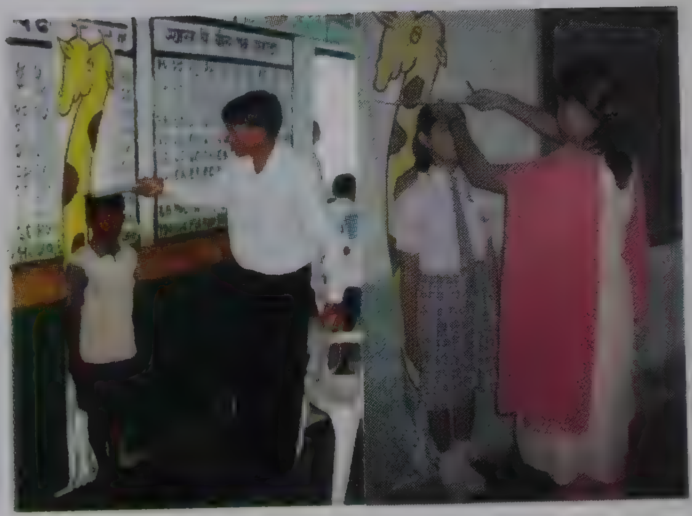


Figure-2.5

Figure-2.6

Figure-2.7

Figure-2.8

Figure-2.9

Figure-2.10

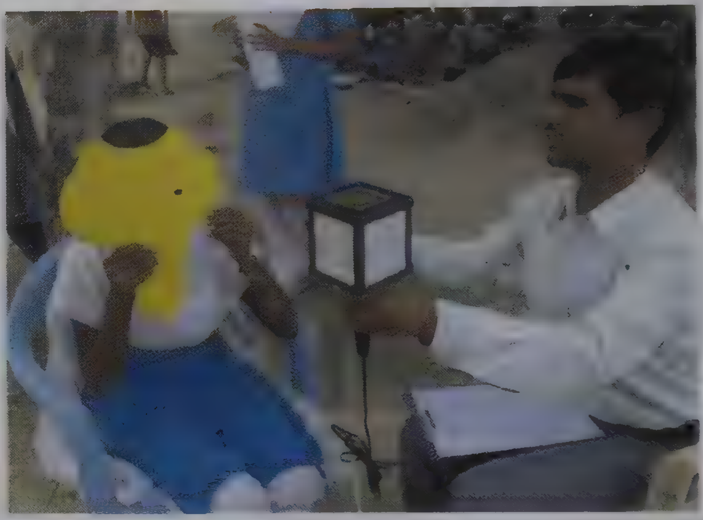


Figure-2.11

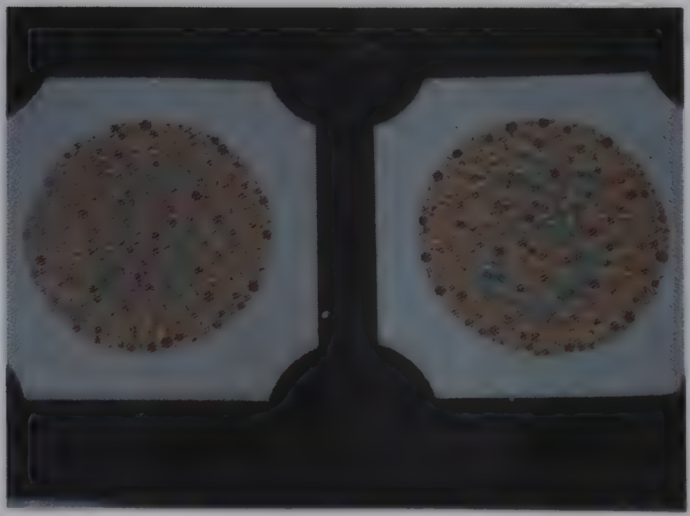


Figure-2.12

Figure-2.13

2 :- सही ढंग से वजन रिकार्ड करना :-

महत्व :- बच्चे का वजन मापना, उसकी वृद्धि और विकास पर नज़र रखने के लिये सबसे आसान तरीकों में से एक है। एक बच्चे का वजन उसकी उम्र और ऊँचाई पर निर्भर करता है इसीलिये बच्चों के वजन में अंतर होना स्वाभाविक है। केवल एक बार वजन कर लेने की अपेक्षा बच्चे का नियमित और क्रम से वजन लेना अधिक महत्वपूर्ण है। उम्र के हिसाब से असामान्य वजन चिंता का कारण है और यह दर्शाता है कि बच्चा अस्वस्थ हो सकता है। वजन में अपर्याप्त वृद्धि भी निश्चित रूप से चिंता का कारण है।

विधि :- वजन करने वाली मशीन को शून्य मान पर स्थापित करें। फिर बच्चे को वजन वाली मशीन पर इस तरह खड़ा करें कि उसके दोनो पैर डायल के दोनो तरफ हो । वजन रिकार्ड करें (देखे चित्र २:४)

वजन लेते समय क्या करें/ क्या न करें?

१:- लम्बन (पैरेलेक्स) दूर करके सही मापन सुनिश्चित करें।

२:- निश्चित कर लें कि प्रत्येक बच्चे का वजन लेने के पहले मापक शून्य पर हो ।

३:- वजन के समय बच्चा हल्के कपड़े पहनें।

निष्कर्ष :- देखें कि यह स्वीकृत सामान्य सीमा के अंदर है या सामान्य से कम या ज्यादा। यदि कम या अधिक है तो उसे चिकित्सक के पास भेजें ।

3 :- सही ढंग से लम्बाई रिकार्ड करना :-

महत्व :- बच्चे की ऊँचाई नियमित रूप से रिकार्ड करना बहुत महत्वपूर्ण है। यह दर्शाता है कि बच्चा सामान्य ढंग से बढ़ रहा है और वह स्वस्थ है । उम्र के अनुसार असामान्य लम्बाई चिंता का कारण है और यह संकेत देता है कि बच्चा अस्वस्थ है। लम्बाई में अपर्याप्त वृद्धि निश्चित तौर पर चिंता का कारण है।

विधि :- बड़े बच्चों में खड़ी लम्बाई मापी जाती है। दीवार पर चिपकी हुई या किसी स्टैण्ड से जुड़ी हुई ऊर्ध्वाधर मापक से सटाकर बच्चे को खड़ा करें। निश्चित कर लें कि बच्चा आराम से खड़ा है और उसकी एड़ी, चूतड़, कंधा और सिर दीवार से लगे हैं और उसके पैर समानांतर हैं। हाथ दोनों तरफ सहज रूप से हों। एक चिपटे, कड़े पृष्ठ जैसे कार्ड बोर्ड को सिर के सबसे उच्च भाग पर और दीवार को छूते हुये लम्बवत् (९० डिग्री का कोण बनाते हुये) रखकर दीवार पर सिर का सबसे उच्च बिंदु चिन्हित करें। मापें दीवार पर चिन्हित करें। माप कर लम्बाई रिकार्ड करें (देखें चित्र २.५)।

लम्बाई मापते समय क्या करें / क्या न करें?

1. एक मापने वाला स्टील का फीता प्रयोग कर सकते हैं। हमने इसके लिये विशेष 'जिराफ' स्केल प्रयोग किया।

2. जैसे भी हो दर्जी वाले फीते का प्रयोग न करें।

निष्कर्ष :- सामान्यतया प्रत्येक वर्ष लम्बाई में ३-४ सेमी की वृद्धि होती है। यदि बच्चे की लम्बाई क्रमशः नहीं बढ़ती है तो बच्चे को किसी चिकित्सक/बाल रोग विशेषज्ञ के पास भेजें।

4. एनीमिया की जाँच कैसे करें?
(आँखें, जीभ, हथेलियों के परीक्षण द्वारा)

महत्व :- हीमोग्लोबिन शरीर के सभी भागों में तथा मस्तिष्क में भी, ऑक्सीजन पहुँचाने का बहुत महत्वपूर्ण कार्य करता है। जो एकाग्रता, स्मरण शक्ति और सभी उच्च क्रियाओं के लिये अत्यंत आवश्यक है। एनीमिया आसानी से ठीक किया जा सकता है। इसे आप बच्चे की आँखें, जीभ व हथेलियाँ देखकर जान सकते हैं। इन भागों का रंग लाली लिये हुये गुलाबी होता है। यदि ये भाग पीले या सफेद दिखते हैं तो बच्चे को एनीमिया है। बच्चे को डॉक्टर के पास भेजें ताकि हीमोग्लोबिन (Hb) की जाँच के लिये उसका रक्त परीक्षण हो सके।

विधि :- बच्चे को बिठाकर उसकी आँखों, जीभ और हथेलियों के रंग की तुलना दिये हुये चार्ट में दिये गये रंगो से करें (देखें चित्र २.६)।

एनीमिया की जाँच करते समय क्या करें / क्या नहीं करें?

कृपया इसके लिये प्राकृतिक प्रकाश का प्रयोग करें, कृत्रिम प्रकाश का नहीं।

निष्कर्ष :- यदि बच्चे में अपर्याप्त हीमोग्लोबिन (कम लाल खून) है या वह एनीमिया से ग्रस्त है (पीली जीभ, होंठ और हथेलियाँ) तो लौहतत्व आपूर्ति से उसका उपचार किया जाना चाहिये।

5. नियमित दंत परीक्षण

महत्व :- नियमित दंत परीक्षण के अंतर्गत मुँह, मसूड़ों और दाँतों का निरीक्षण आता है।

विधि :- नीचे दिये गये चरणों का अनुसरण करें:-

१. बच्चे को उसका मुँह खोलने को कहें।

२. उसकी साँस पर ध्यान दें। यदि बदबू आती है तो उसे डॉक्टर के पास भेजें।

३. फिर मसूढ़ों को देखें कि क्या वे सामान्य हैं जो गुलाबी होते हैं और किनारे दाँतों पर दृढ़ता से चिपके रहते हैं और उनके किनारे स्पष्ट होते हैं। कसे हुये होते हैं। (देखें चित्र २.७)

ध्यान दें कि :

- **मसूढ़ों**
  - में सूजन तो नहीं है
  - पर लाल धब्बे/निशान तो नहीं है
  - से पस तो नहीं निकल रहा है
  - से खून तो नहीं आ रहा है
  - मसूढ़े बहुत मुलायम तो नहीं हैं

४. दाँतों की व्यवस्था पर ध्यान दें। फिर दाँतों को देखें। दाँतों के अंदर व बाहर दोनों तरफ देखें। दाँतों के रंग पर ध्यान दें। मलिन, चमक रहित लाल धब्बे वाले या खड़िया की तरह सफेद धब्बे वाले दाँत, समस्या का संकेत देते हैं। प्लेक दाँतों पर जमी मैल और धब्बों का निरीक्षण करें जैसे लाल-भूरा। (देखे चित्र २.८)। (देखें चित्र २.६)। दाँतो में छेद या दाँतों में कीड़े तो नहीं लगे इसकी जाँच करें।

निष्कर्ष :- *यदि बच्चे को कोई दंत समस्या हो तो उसे दंत चिकित्सक के पास भेजें।*

6. दृष्टीय तीक्ष्णता और वर्णान्धता-

महत्व - दृष्टि दोष वाले बच्चों में मुख्यतया दृष्टि कमजोर होना, वर्णान्धता (हरे व लाल रंग की पहचान न कर पाना) और रतौंधी की समस्या होती है। यह बच्चे की सीखने की क्षमता व प्रदर्शन को प्रभावित करता है।

विधि - इनकी जाँच के लिये निम्नलिखित चरणों का अनुसरण किया जाता है। दूर दृष्टि दोष स्नेलेन चार्ट से मापी जाती है। बच्चे को चार्ट से ६ मी० (२० फीट) की दूरी पर बिठाया जाता है (देखें चित्र २.१०) बारी-बारी से प्रत्येक आँख की जाँच अलग-अलग की जाती है। बच्चे को आईशील्ड(आँख को ढँकने वाला) से एक आँख ढँकने के लिए कहें। फिर उसे अक्षरों/संकेतों को उपर से नीचे के क्रम में पढ़ने/ पहचानने के लिए कहें। एक आँख की जाँच के बाद दूसरे आँख की जाँच करें। वर्णान्धता की माप इशिहारा चार्ट द्वारा कर सकते हैं (देखें चित्र २.११)। बच्चे में विटामिन ए की कमी तो नहीं है इसका पता लगाने के लिये पूछें कि क्या वे रात में अच्छे से देख पाते हैं या अंधेरे मे गिर तो नहीं पड़ते हैं।

निष्कर्ष- सामान्य दृष्टि वाला बच्चा सातवीं लाइन आसानी से पढ़ लेगा (६/६)। और वह रंगों में अच्छी तरह से भेद भी कर सकेगा। सभी रंगों को पहचान सकेगा।

निकट दृष्टि की जाँच के लिए - जेगर्स चार्ट को व्यक्ति से ४० सेमी की दूरी पर रखा जाता है। और उसे अक्षरों/ संकेतों को बढ़ते हुये क्रम में पढ़ने / पहचानने को कहा जाता है। शेष प्रक्रिया दूर दृष्टि दोष जाँच की तरह ही है। (देखें चित्र २.१२)

7. श्रवण क्षमता के लिए परीक्षण :-

महत्व :- एक बच्चे को कुछ भी सीखने योग्य होने के लिए सामान्य श्रवण क्षमता निश्चित रूप से आवश्यक है। छोटी से छोटी श्रवण संबन्धी समस्या यदि उपचारित न हो तो इससे न केवल बच्चे का शैक्षणिक प्रदर्शन खराब होगा बल्कि बच्चे को उसके व्यवहार आदि के कारण भूलवश असामान्य समझा जायेगा।

विधि :- हम इसके लिए ट्यूनिंग फोर्क का प्रयोग करते हैं। टयूनिंग फोर्क को हथेलियों पर धीरे से ठोक कर हम कम्पन उत्पन्न करते हैं और इसे व्यक्ति कें कान के पास ले जाते हैं। (देखें चित्र २.१३)

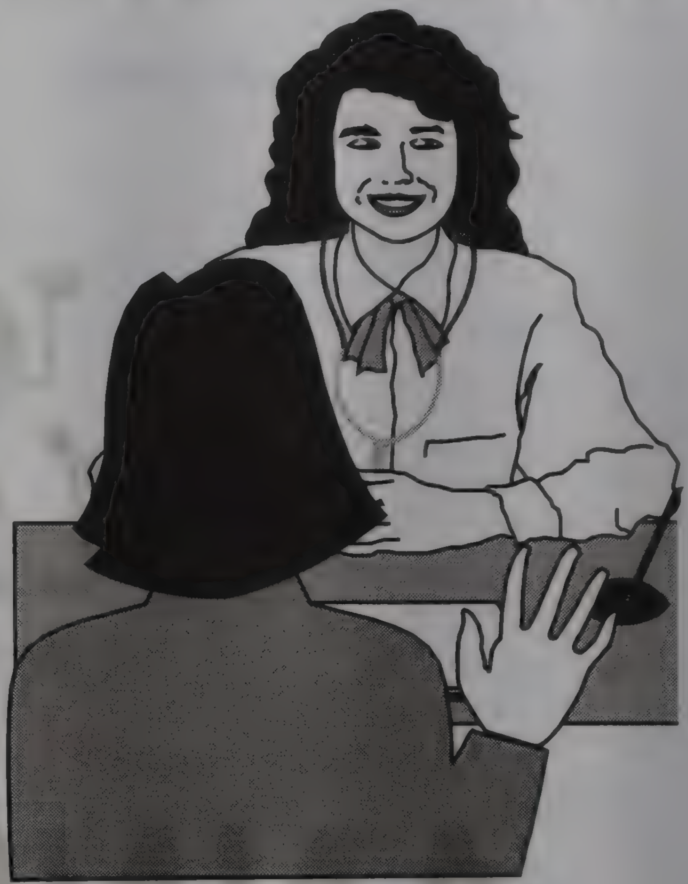
फिर हम व्यक्ति से पूछतें है कि वे कम्पन करते हुए फोर्क की ध्वनि सुन पा रहे हैं या नहीं। उनका उत्तर हाँ है तो उन्हें कहा जाता है कि जैसे ही ध्वनि सुनाई देनी बन्द हो जाय वे "Stop" शब्द उच्चारण करें। उसके "Stop" कहने के तुरंत बाद ही हम ट्यूनिंग फोर्क व्यक्ति के कान के पीछे की हड्डी पर रख देते हैं और वही प्रश्न दुहराते हैं।

निष्कर्ष- यदि बच्चे को कान की हड्डी पर रखे ट्यूनिंग फोर्क की ध्वनि नहीं सुनाई देती है तो उसकी श्रवण शक्ति सामान्य है। पर यदि ट्यूनिंग फोर्क की ध्वनि कान से सुनाई न देने पर भी पीछे की हड्डी के माध्यम से सुनाई पड़ती है तो उसे चिकित्सक के पास भेजे जाने की आवश्यकता है।

Avoid using Q-tips [ear buds] as this can push the wax deeper into the ear.

8. बड़ी लड़कियों में मासिक चक्र के बारे में पूछें –

यदि कोई लड़की १० वर्ष से बड़ी है तो पूछें कि उसका मासिक चक्र शुरू हुआ है या नहीं। निम्नलिखित के बारे मे पूछें –



रक्तस्राव के दिनों की संख्या

समयअन्तराल

रक्तस्राव की मात्रा

सामान्य लड़कियों का मासिक धर्म १२–१५ वर्ष के बीच शुरू हो जाता है। कुछ लड़कियों में यह जल्दी भी हो सकता है और कुछ में देर से। एक बार जब लड़की का मासिक चक्र शुरू हो जाए तो उसका चक्र नियमित होना चाहिये यानि २८–३० दिनों पर ४–५ दिन के लिये रक्तस्राव। सामान्यतया इसे बहुत पीड़ायुक्त नहीं होना चाहिये।

मासिक चक्र के बारे में पूरी जानकारी को रिकार्ड करना बहुत महत्वपूर्ण है। जानकारी लेते समय यदि पता चले कि लड़की का चक्र अनियमित, अत्यधिक रक्तस्राव है या बहुत तेज दर्द होता है तो उसे स्त्री–रोग विशेषज्ञ के पास भेजें।

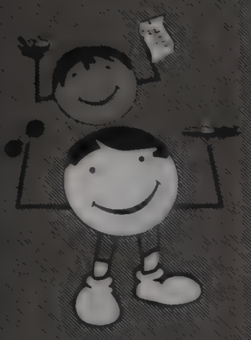
अनियमितता का अर्थ है एक महीने में दो बार रक्तस्राव या प्रत्येक २० दिनों पर रक्तस्राव या फिर ३५ से अधिक दिनों का अंतर।

Health Check-up is Necessary to Beautify the Personality

ANNEXURES

Record Sheet For

Boys & Girls



RAMAKRISHNA MISSION HOME OF SERVICE, LUXA, VARANASI.

Health Check-Up Format

Name of School:

Name: ________ (Own Name) ________ (Mother's) ________ (Father's/Husband's) ________ (Title) **Age/Sex:** **Class / Occ.**

Father's/Husband's Occupation: **Mother's Occ.:** House wife /____________

Family History:

Major Illness:

Addiction: Tobacco: Yes / No Smoking /__________ Alcohol: Y / N Other:__________

Chief Complaints:

Worm Infestation:

Gynaec History:

Menarche- Pain / No Pain

Period - ------------ Quantity- N / ↑ / ↓

I. On/ Examination

Height: ______' ______" Weight:_____kg B.C.G. Scar: Y / N

T: P: R: BP: mm of Hg.

Anaemia: Absent/Mild/Moderate/Severe

Vit. A Deficiency (Bitot's Spot) Yes / No

Dental Examination

Extra Oral:

Intra Oral

	Y / N		Y / N
1 Tooth Cavity		5 Stains	
2 Gum Inflammation		6 Bad Breath	
3 Tartar		7 Gum Bleeding	
4 Plaque		8 Soft Tissue	

Ear / Nose Discharge

Lymph Node (In cervical region): Non-specific / Matted

Nails: (Pared / Not pared Clean / Dirty)

Skin: (Rashes / Boils / Ringworm)

Scalp-Hair: (Dandruff/Hair lice/boils)

II. Systemic Examination:

P/Abd. C.V.S

R.S. C.N.S

III. Vision Test: D/V : R________L_______ N/V: R_______L_______ C/V: R_______L_______

IV. Ear : Hearing: R: Normal / Abnormal L: Normal / Abnormal

Date:						
Height (' & "):						
Weight (In Kg.) :						
Temperature						
Pulse						
Respiration						
Blood Pressure						
Vit A Deficiency:						
Anaemia:						
Worms Infestation:						
Skin:						
Scalp/Hair:						
Nails:						
Lymph Nodes						
Ear Discharge:						
Gynaec Problems:						

Extra Oral:						

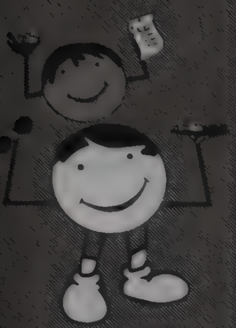
Intra Oral

1- Tooth Cavity						
2- Gum Inflammation						
3- Tartar						
4- Plaque						
5- Stains						
6- Bad Breath						
7- Gum Bleeding						
8- Soft Tissue						

Systemic Examination:

1- P/Abd.						
2- R.S.						
3- C.V.S						
4- C.N.S						

Remarks:



मानक चार्ट

उम्र के अनुसार लम्बाई (लड़के)

Age	Boys percentiles (Ht. in cms.)		
	5	50	95
1 Year +	66.7	73.5	82.3
2 Years +	73.3	81.8	90.4
3 Years +	79.1	86.6	98.8
4 Years +	85.5	95.9	106.4
5 Years +	92.0	102.2	112.9
6 Years +	98.2	108.4	120.5
7 Years +	103.8	114.0	125.3
8 Years +	108.8	119.8	133.0
9 Years +	113.0	123.8	136.0
10 Years +	117.5	128.9	141.0
11 Years +	121.9	133.3	147.4
12 Years +	126.2	138.1	153.5
13 Years +	130.9	144.0	160.3
14 Years +	134.6	150.3	165.5

मानक चार्ट

उम्र के अनुसार लम्बाई (लड़कियाँ)

Age	Girls percentiles (Ht. in cms.)		
	5	50	95
1 Year +	64.5	72.4	80.9
2 Years +	71.2	79.9	89.4
3 Years +	76.5	87.1	97.4
4 Years +	84.2	94.5	104.9
5 Years +	91.0	101.3	112.8
6 Years +	97.3	107.3	118.9
7 Years +	102.2	113.0	124.6
8 Years +	107.5	117.9	130.4
9 Years +	111.4	122.5	134.8
10 Years +	117.0	128.1	140.9
11 Years +	120.9	133.4	147.5
12 Years +	123.4	138.3	152.6
13 Years +	130.8	144.5	155.4
14 Years +	136.3	148.1	158.1

मानक चार्ट

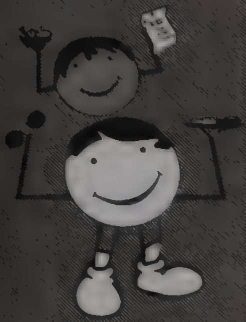
उम्र के अनुसार वज़न (लड़के)

Age	Boys percentiles (Wt. in Kg.)		
	5	50	95
1 Year +	6.2	8.3	11.0
2 Years +	7.2	10.0	12.9
3 Years +	9.0	11.8	15.3
4 Years +	10.6	13.4	17.0
5 Years +	11.8	15.2	20.5
6 Years +	12.7	16.7	22.4
7 Years +	14.1	18.4	24.4
8 Years +	15.4	19.6	25.2
9 Years +	16.8	21.2	27.9
10 Years +	17.2	22.9	30.1
11 Years +	19.6	20.4	34.3
12 Years +	21.3	27.0	25.4
13 Years +	23.2	31.3	44.0
14 Years +	24.7	35.2	48.5

मानक चार्ट

उम्र के अनुसार वज़न (लड़कियाँ)

Age	Girls percentiles (Wt. in Kg.)		
	5	50	95
1 Year +	5.6	7.7	11.6
2 Years +	7.0	9.4	12.7
3 Years +	8.6	11.2	14.2
4 Years +	10.0	12.8	16.2
5 Years +	11.4	14.3	15.5
6 Years +	12.0	15.8	20.5
7 Years +	12.9	17.3	22.4
8 Years +	15.0	19.2	25.0
9 Year +	16.5	21.0	25.7
10 Years +	17.9	23.2	31.1
11 Years +	19.3	25.7	36.3
12 Years +	38.6	25.5	38.3
13 Years +	23.2	33.0	44.3
14 Years +	26.3	37.0	47.8



मानक चार्ट

लम्बाई के अनुसार वज़न

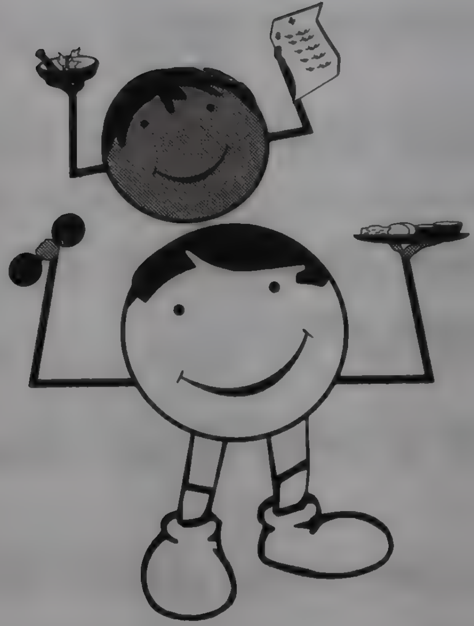
आओ जानें क्या है सामान्य वज़न

	पुरूष		
लम्बाई	छोटा काठी (Small Frame)	मध्यम काठी (Medium Frame)	बड़ी काठी (Big Frame)
		वज़न किलोग्राम में	
5' 2"	58-61	60-64	63-68
5' 3"	59-62	60-65	64-70
5' 4"	60-63	61-66	65-71
5' 5"	61-64	62-67	65-73
5' 6"	62-65	63-69	66-75
5' 7"	63-66	65-70	68-76
5' 8"	64-67	66-71	69-78
5' 9"	66-69	67-73	70-80
5' 10"	65-70	69-74	72-82
5' 11"	66-71	70-75	73-84
6'	68-73	71-77	75-85
6' 1"	69-75	73-79	76-87

मानक चार्ट

लम्बाई के अनुसार वज़न

आओ जानें क्या है सामान्य वज़न			
स्त्री			
लम्बाई	छोटा काठी (Small Frame)	मध्यम काठी (Medium Frame)	बड़ी काठी (Big Frame)
वज़न किलोग्राम में			
4' 10"	46-50	50-55	54-60
4' 11"	47-51	50-56	55-61
5'	47-52	51-57	55-62
5' 1"	48-54	52-59	57-64
5' 2"	49-55	54-60	58-65
5' 3"	50-56	55-61	60-67
5' 4"	52-58	56-63	61-69
5' 5"	53-59	58-64	62-70
5' 6"	55-60	59-65	64-72
5' 7"	56-62	60-67	65-74
5' 8"	57-63	62-68	66-76
5' 9"	59-65	63-70	68-77



स्वास्थ्य परीक्षण और उपचार कैम्प लगाना

आगे वर्णित स्वास्थ्य परीक्षण और उपचार कैम्प की व्यवस्था बहुत अच्छे तरीके से की जा सकती है। यदि निम्नलिखित ४ प्रमुख तत्वों की ओर ध्यान रखा जाये :-

1:- स्वास्थ्य सेवा दल का गठन

* स्वास्थ्य परीक्षण टीम का गठन क्या है ?
* स्वास्थ्य परीक्षण दल के लिये किस तरह के लोग सर्वाधिक उपयुक्त होंगे ?
* उनमें से प्रत्येक से क्या आशा की जाती है ?
* यथानुसार सबका प्रशिक्षण कर उन्हें तैयार करना।

स्वास्थ्य परीक्षण दल में कम से कम ६-१० व्यक्तियों को होना चाहिए, जिसमें से एक कार्य प्रबन्धक, जो परीक्षण का कार्य कम से कम करे ताकि सम्पूर्ण कार्यक्रम को व्यवस्थित और क्रियाशील रख सके। सभी सदस्यों को परिश्रमी और ईमानदार होना चाहिए । उन्हें परीक्षण के हर चरण का प्रशिक्षण दिया जाना चाहिये और हर चरण के लिये स्वास्थ्य सेवा दल के दो व्यक्तियों की नियुक्ति होनी चाहिये एवं उन्हें अपने कार्य के लक्ष्य तथा दूरगामी परिणामों के प्रति सजग रहना चाहिये।

२:- समूह संरचना को समर्थ बनाना

* किन विशेषज्ञों को बुलाना चाहिये या उनसे सलाह लेनी चाहिए ?
* उनकी इस परीक्षण कार्यक्रम में क्या भूमिका होगी?
* विशेषज्ञों को इस कार्यक्रम में कैसे सम्मिलित करें?
* हम कैसे इसका समन्वय करें?

इस कार्यक्रम में सामान्य चिकित्सक (जनरल फिजिशियन), दन्त रोग विशेषज्ञ, स्त्री रोग विशेषज्ञ और नेत्र रोग विशेषज्ञ की आवश्यकता होती है। सामान्य चिकित्सक की सेवाओं द्वारा, पूरे कार्यक्रम की विश्वसनीयता, प्रामाणिकता और गम्भीरता बढ़ती है, दन्त चिकित्सक की प्रमुख आवश्यकता स्केलिंग के लिए विशेषकर निम्न आय वाले विद्यालयों में होती है। नेत्र रोग विशेषज्ञ या नेत्र परीक्षक की मुख्य भूमिका दृष्टि-दोष दूर करने सम्बन्धी नुस्खा देने की होती है। स्त्री रोग विशेषज्ञ की मुख्य रूप से आवश्यकता किशोरियों को महत्वपूर्ण जानकारी देते समय, विशेषतः मासिक धर्म सम्बन्धी स्वच्छता और उससे सम्बन्धित विषयों के बारें मे बताने के लिए होती है। वैसे ,यह पूरा प्रयास गैर चिकित्सकीय व्यक्तियों द्वारा उचित प्रशिक्षण और प्रमाणिकता के साथ अच्छी तरह से किया जा सकता है ।

३:- विनियोजन संगठन

* स्वास्थ्य-सेवा की अवधि क्या है ?
* किन संसाधनों की आवश्यकता है ?
* लाभार्थी समुदाय का आकार क्या है ?
* कार्यक्रम में दल के सदस्यों की उर्जा बनी रहे व कार्य लक्ष्यों की तरफ बढ़े इसके लिये क्रियान्वयन का निर्धारण कैसे करें?

इस कार्यक्रम में विद्यालय के विद्यार्थियों, शिक्षकों और व्यवस्थापिका को सम्मिलित करने के लिए ध्यान दिया जाना चाहिए और यह उनकी वो प्राथमिक जिम्मेदारी होनी चाहिये कि वे स्वास्थ्य परीक्षण दल, जिसमें विशेषज्ञ भी हैं, के साथ विद्यालय में स्वास्थ्य परीक्षण कार्यों को संचालित करें। यदि कार्य लक्ष्य के प्रति सजग रह कर किया जाय तो एक दिन में अधिक से अधिक ८० से १०० लोगों का परीक्षण हो सकता है। कुछ दिनों के अन्तराल पर उसी विद्यालय में फिर से जा सकते हैं। यह परीक्षण विद्यार्थियों के पहुँचने के समय के कुछ देर बाद से शुरू होना चाहिए और उनके जाने के समय से कम से कम आधे घंटे पहले खत्म कर लेना चाहिए ।

४:- लाभ की पहचान

* स्वास्थ्य जाँच और स्वास्थ्य परीक्षण के लक्ष्य क्या हैं ?

* इस स्वास्थ्य-सेवा कार्य के कौन से अति आवश्यक तत्व हैं जिनके साथ समझौता नहीं किया जा सकता?

* कौन से तत्व हैं जिनमें हम समझौता कर सकते हैं (वातावरण के हिसाब से संयोजन करने के लिए) और कितना ?

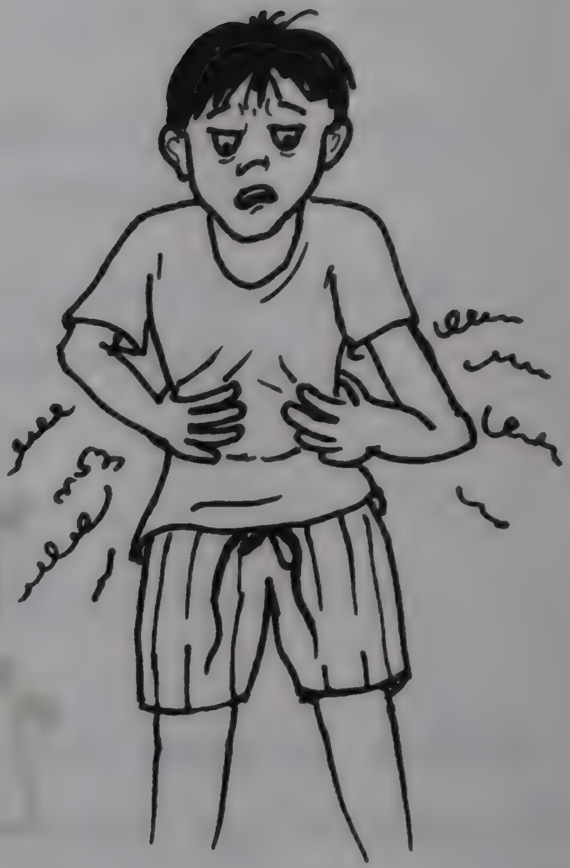
* लाभार्थी समुदाय को लाभ हुआ है या नहीं, इसका निर्धारण करने के लिए क्या पैमाना है ?

जैसा कि पहले बताया गया है कि सीमित साधनों की परिस्थिति में चिकित्सकीय जाँच की तुलना में वजन, दृष्टि, श्रवण, खून की कमी, मुखीय स्वच्छता, किशोरियों में मासिक धर्म का इतिहास और लम्बाई का परीक्षण अत्यधिक महत्वपूर्ण है। उपयुक्त क्षेत्र में आने वाली समस्याओं के समाधान से छात्रों और कर्मचारियों में स्वस्थ होने का भाव बढ़ेगा और उनका प्रदर्शन सुधरेगा।

उपर्युक्त वर्णित क्षेत्रों में प्रारम्भिक परीक्षण और साथ ही दृष्टि दोष का समाधान, स्केलिंग का प्रावधान सूक्ष्म-पोषाहार आपूर्ति, कृमि से मुक्ति और स्वास्थ्य शिक्षा बहुत ही महत्वपूर्ण है ।

भाग - 3
स्वस्थ बनें

स्वस्थ बनें



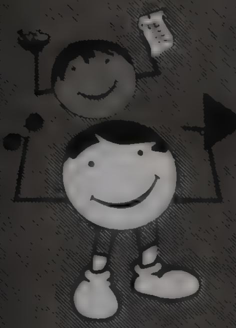
अतिसार(दस्त):- दस्त अस्वस्थ आँत का एक सामान्य लक्षण है। दस्त शरीर द्वारा विजातीय जीवाणु-विषाणु को बाहर निकालने, उस पर नियंत्रण करने की शरीर द्वारा अपनाई गई एक सुरक्षात्मक प्रतिक्रिया है। दस्त किसी जीवाणु, परजीवी के कारण या फिर खान-पान में बदलाव के कारण हो सकती है। इसका उपचार है - दस्त के माध्यम से शरीर से निकले द्रव की आपूर्ति। आँतों का कार्य है - पाचन। पर आँतों द्वारा जल के अवशोषण के लिये किसी प्रकार के पाचन की आवश्यकता नहीं होती इसीलिये दस्त उल्टी होते रहने पर भी रोगी द्रव (जल आदि) ले सकता है।

चूँकि आमतौर पर दस्त २४-३६घण्टे में ठीक हो जाता है। इसीलिये पहले २४ घण्टे तक सादा स्वच्छ जल या अन्य द्रव ही लें। ORS लेते रहें।

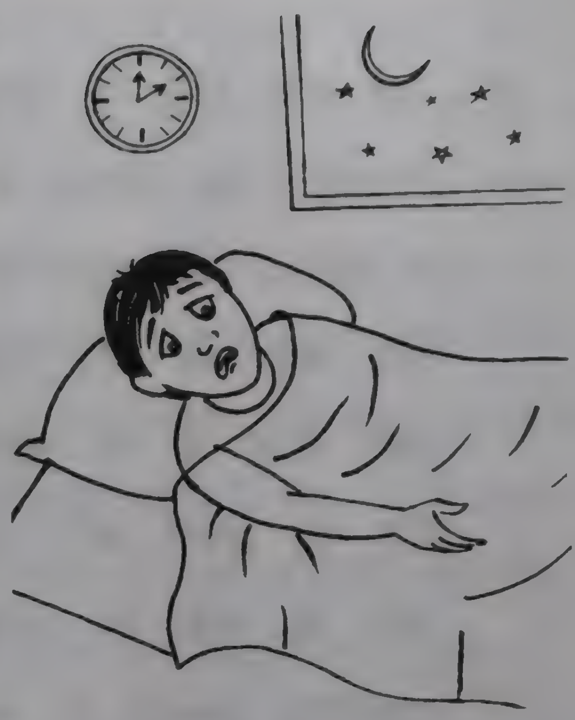
- गर्म सेक पेट में होने वाली मरोड़ में राहत देती है।
- २४ घण्टे के बाद चाय, टोस्ट, जेली और बिस्कुट का हल्का भोजन पाचन को सामान्य कर देता है।
- दस्त के साथ अगर उल्टी भी हो तो शरीर में तेजी से और अधिक मात्रा में द्रव की कमी होने लगती है।
- यदि ये दोनों लक्षण लम्बे समय तक रहें और ORS देने पर भी नियंत्रित न हो तो तुरन्त डाक्टर से मिलें।
- प्रायः दस्त के उपचार के लिये ORS के अलावा अन्य किसी दवा की आवश्यकता नहीं होती है।

ORS ही दस्त का उपयुक्त उपचार है।

अन्य दवाइयाँ दस्त ठीक करने के बजाय हानि ही पहुँचाती है।



अनिद्रा:- नींद को प्रायः निर्वाण के तुल्य माना जाता है कभी-कभी इसे पाना अति दुष्कर होता है। अनिद्रा एक बहुत ही आम नींद की समस्या है जो प्रायः तीन रूपों में प्रकट होती है :-



१- सोने में परेशानी,

२- पूरी रात जगे रहना,

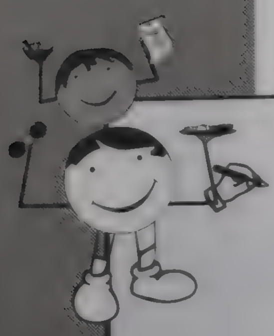
३- सुबह बहुत जल्दी उठ जाना, और फिर दोबारा न सो पाना

अनिद्रा से निपटने के लिये क्या किया जा सकता है ?

सबसे पहले इसकी चिंता छोड़ दें, सोने का जितना प्रयास करेंगे, नींद आने की संभावना उतनी ही कम होगी।

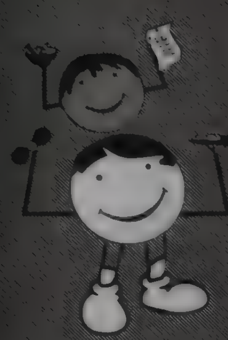
अधिकांशतः अनिद्रा अस्थायी भावनात्मक तनाव के कारण होती है। यदि आपको तनाव का कारण पता चल जाये तो उसे दूर करने का प्रयास करें। शारीरिक व मानसिक परेशानियाँ प्रायः साथ-साथ होती हैं यदि आप संवेगात्मक तनाव का कारण नहीं समझ पा रहे हैं तो शारीरिक परेशानी को दूर करने पर ध्यान दें।

- **पाँच बजे के बाद कैफीनयुक्त पदार्थ न लें। (काफी, ठण्डा पेय पदार्थ)**
- **रोजाना सोने और जागने का समय निर्धारित करें। दिन मे झपकी न लें।**
- **व्यायाम शुरू करें।**
- **रात में शक्कर के साथ दूध लें।**
- **जब सोने के लिए तैयार हों तो कुछ ऐसा करें जो आपको शारीरिक तौर पर आराम दें जैसे गर्म पानी से नहाना, ध्यान योग व पढ़ाई ये सभी आराम पहुँचा सकते हैं।**



जब तक सोने के लिए तैयार न हो बिस्तर पर न जायें (बिस्तर पर न पढ़े) जब बिस्तर पर जायें तो अपने दिमाग को शान्त रखें। कुछ न सोचें। यदि कुछ सोचते हैं तो उसे लिखें यह आपको अगले दिन उस बात को याद रखने में मदद करेगा । यदि आप सोचना बन्द नहीं करते हैं तो अपने विचारों को एक आकर्षक कल्पना का रूप देने का प्रयत्न करें। यदि यह विधि भी असफल है तो आप गायें। जोर से गायें पर कोमल आवाज में। अधिकांश व्यक्तियों को इस प्राकृतिक उपचार से लाभ मिला है। यदि यह तरीका आप के लिए असफल है तो डॉक्टर से अपनी अवस्था के बारे में चर्चा करें।

▶उदासी (तनाव) :– मन बुझा–बुझा होना, किसी कार्य को करने की इच्छा न होना, अपने बारे में बहुत अच्छा महसूस न करना, इन अनुभवों के लिये सामान्यतः प्रयुक्त किया जाने वाला शब्द है 'डिप्रेशन' –अवसाद। ऐसी अवस्थायें हम सभी के जीवन में कभी न कभी आती हैं। अवसाद की सीमा साधारण दुख से शुरू होकर आशा हीनता तक होती है, जिसमें आत्महत्या ही एकमात्र समाधान दिखाई पड़ता है। तनाव कुछ घण्टों में भी समाप्त हो सकता है या महीनों तक रह सकता है। तनाव को प्रायः किसी प्यारी महत्वपूर्ण वस्तु या व्यक्ति के वियोग से होने वाली प्रतिक्रिया की तरह देखा जाता है। यह क्षति (खोना) स्पष्ट (जैसे मित्र जो दूर चला गया है) भी हो सकती है और अस्पष्ट (जैसे सामाजिक



तौर पर अपमानित होने पर स्वसम्मान को ठेस) भी है। उसके लिए दुःख भरे अनुभव होते हैं और यहाँ दूसरों की नजर में खोई हुई चीज बड़ी है या छोटी यह मायने नहीं रखता। जो मायने रखता है वह है आपकी नजर में उस वस्तु का महत्व। ऐसे प्रिय वस्तु के खोने पर प्रायः उदासी/दुःख होता है और महत्वपूर्ण वस्तु के खो जाने पर क्रोध भी आता है। आप स्वयं को ऊर्जाहीन सा अनुभव करने लगते हैं और कुछ करने से कोई लाभ नहीं/किसी भी चीज से कोई लाभ नहीं ऐसा दृष्टिकोण विकसित होने लगता है। इससे हमारी कार्यक्षमता कम होती है, हम अपने आपको समेटने लगते हैं, दोस्तों-रिश्तेदारों से दूर होने लगते हैं। यह अवसाद की भावना और अपने क्रिया कलापों में कमी से हम नीचे की ओर चले जाते हैं।

अवसाद से निपटने का एक तरीका है कि वह आपको जितना नीचे ले जाता है वहाँ तक जाना उसकी अधिकतम सीमा का अनुभव करना। जीवन में उतार-चढ़ाव आते ही हैं और अवसाद की उस स्थिति का अनुभव कर आप एक बार ऊपर आयेंगे। अवसाद से निपटने का एक असरदार रास्ता है – एक बार फिर कार्यक्षेत्र में प्रविष्ट कर कुछ कार्य करना। ऐसे में उस कार्य से शुरूआत करना जिसे आप बहुत महत्व देते हैं, काफी लाभदायक होता है। समय और कार्य में व्यस्तता से कई प्रकार के अवसाद स्वतः ही दूर हो जाते हैं। अवसाद दूर करना कोई जादू नहीं है – आवश्यकता है कुछ नया करने की इच्छा की। वास्तव में आगे बढ़कर कुछ कार्य करने की और बदलाव के लिये आवश्यक समय की।

डाक्टर से मिलें जो अवसाद के स्तर का मूल्यांकन कर सकें और उचित समय पर उचित सलाह दें। कभी-कभी काउंसलर द्वारा दिया गया एक नया दृष्टिकोंण भी शुरूआत में काफी सहायक होता है।

तीव्र अवसाद का उपचार दवाओं से सफलतापूर्वक किया जा सकता है। अवसाद के लिये अच्छी और सुरक्षित दवायें उपलब्ध हैं।

यह अति आवश्यक है कि आप उस व्यक्ति के पास जायें जिस पर आप विश्वास करते हैं या अवसाद के उपचार के लिये चिकित्सक से मिलें।

CPHE - SOCHARA
Koramangala
Bangalore - 34
HEP-100

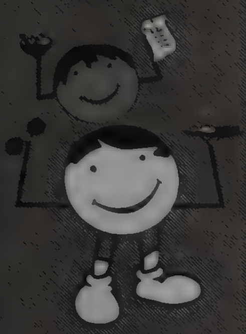
उल्टी:– दस्त में आँते प्रभावित होती हैं और जितनी जल्दी सम्भव हो, खुद को खाली कर देती हैं; उल्टी में पेट बीमार होता है और यह भी जल्द से जल्द खुद को खाली कर देता है। अत्यधिक शराब पीने से, गर्भावस्था के दौरान सुबह की कमजोरी से या किसी वायरल संक्रमण (फ्लू) के कारण होने वाली उल्टी के लिये इलाज की कभी-कभार ही जरूरत पड़ती है। प्रत्येक उल्टी के बाद तरल पदार्थ लेते रहना महत्वपूर्ण है क्योंकि पानी की कमी खतरनाक हो सकती है। यदि आपको उल्टी दस्त दोनों हो तो बहुतायत मात्रा में पेय पदार्थ पीना दुगुना आवश्यक है क्योंकि इन दोनों लक्षणों के एक साथ होने पर बहुत ज्यादा और तेजी से पानी की कमी हो सकती है।

यदि आपको 4 घंटे से अधिक देर तक उल्टी रहती है तो अपने डॉक्टर से मिलें।

एड्स:– (एक्वायर्ड इम्यून डेफिसिएन्सी सिन्ड्रोम) एच० आई० वी० के (ह्यूमन इम्यूनोडिफिसिएन्सी वाइरस) संक्रमण के कारण होने वाली बीमारी की अंतिम स्थिति है । AIDS बीमारी से सम्बंधित पाँच बिन्दुओं को नीचे संक्षेपित किया गया है जिसे हम सब को जानना चाहिए। इसके अलावा एड्स से सम्बंधित जो भी जानकारी है वह वैज्ञानिक, चिकित्सक एवं अन्य के लिये बहुत आवश्यक हो सकती है पर सामान्य लोगों के लिये उतनी महत्वपूर्ण नहीं। पर निम्न पाँच बातें हम में से प्रत्येक को जाननी ही चाहिये। लोग समझते हैं कि एड्स खतरनाक है पर यह एक बहुत बड़ा भ्रम है। एड्स के साथ जुड़े कलंक और भय ही बहुत खतरनाक हैं।

एड्स किसी अन्य संक्रामक बीमारी की तरह ही है लेकिन है बड़ी और दीर्घ -कालिक ।

1:– एड्स एच० आई० वी० के संक्रमण के परिणाम स्वरूप होता है **जो केवल किसी संक्रमित व्यक्ति द्वारा ही स्थानांतरित होता है।** दो असंक्रमित व्यक्ति किसी भी स्थिति में एक-दूसरे को एड्स संक्रमित नहीं कर सकते हैं।



2:- एच० आई० वी० संक्रमण का निदान तीन परीक्षणों द्वारा किया जाता है । पहला एलाइजा **(ELISA)** टेस्ट एक परीक्षण है जो यदि सकारात्मक है तो भी इसका अर्थ यह नहीं है कि व्यक्ति **HIV** से संक्रमित है लेकिन दूसरे एलिसा टेस्ट को दुहराया जाता है । यदि यह सकारात्मक हो तो भी यह नहीं समझना चाहिए कि व्यक्ति संक्रमित है। यदि दोनों एलिसा टेस्ट धनात्मक है तो तीसरा टेस्ट जिसे वेस्टर्न ब्लॉट कहा जाता है जो बहुत महँगा है और बहुत समय लेता है, किया जाता है। यदि यह धनात्मक है तो हम कह सकते हैं कि व्यक्ति एच० आई० वी० से संक्रमित है । एच.आई.वी. संक्रमण के २-४ हफ्तों तक एलिसा टेस्ट नकारात्मक भी हो सकता है, इसलिए यदि परीक्षण नकारात्मक होता है तो चार हफ्तों के बाद इसे दुहराये जाने की आवश्यकता होती है।

3:- एच० आई० वी० में संक्रमण के एड्स में विकसित होने की प्रक्रिया में अलग-अलग परिस्थितियों में तीन से बारह वर्ष का समय लगता है । एच० आई० वी० से संक्रमित व्यक्ति फलों और हरी पत्तेदार सब्जियों वाला संतुलित भोजन कर, खेलकूद कर और सभी बीमारियों का इलाज करवाकर, इस अन्तराल को १०-१५ वर्षों में बदल सकता है ।

4:- निम्नलिखित उपायों से AIDS से बचा जा सकता है :

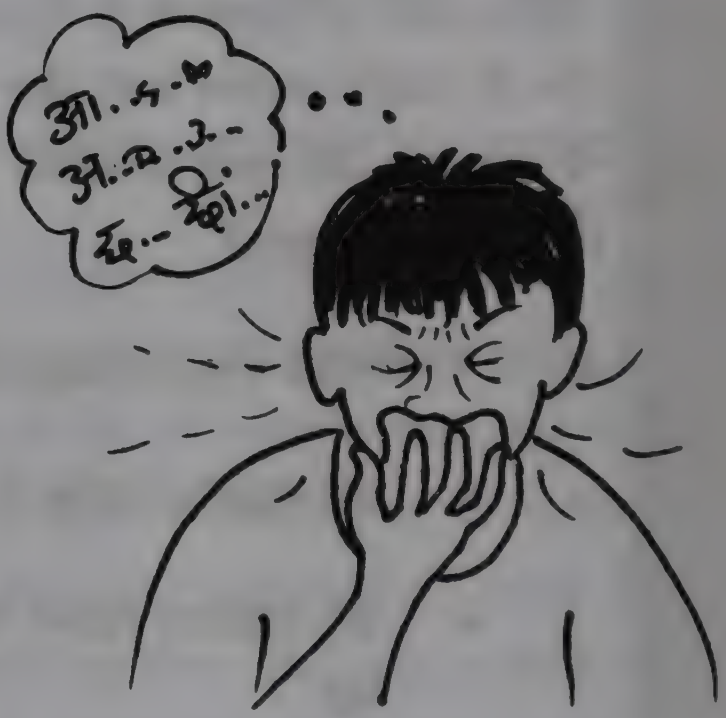
- यदि संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन सम्बंध न रखें
- यदि संक्रमित व्यक्ति के साथ कण्डोम का प्रयोग व सुरक्षित यौन सम्बंध रखें
- प्रमाणित गैर व्यावसायिक रक्त बैंक से पूर्व परीक्षित रक्त का प्रयोग करें
- अनावश्यक इन्जेक्शन से बचें और डिस्पोजेबल या उबालकर संक्रमण रहित बनाई गई सूईयों का प्रयोग करें।

भारत में एच० आई० वी० से संक्रमित माँ को चाहिये कि वह अपने बच्चों को अपना दूध पिलायें। *एच0 आई0 वी0 संक्रमण संक्रमित व्यक्ति के गले मिलने से, उसकी सेवा सुश्रुषा करने से, साथ में खाने में,*

एक साथ एक ही कमरे में रहने या उसके कपड़े पहनने ***से नहीं फैलता*** क्योंकि संक्रमण होने के लिये संक्रमित व्यक्ति का असंक्रमित व्यक्ति के रक्त या शरीर के द्रव्यों को आपस में मिलना आवश्यक है।

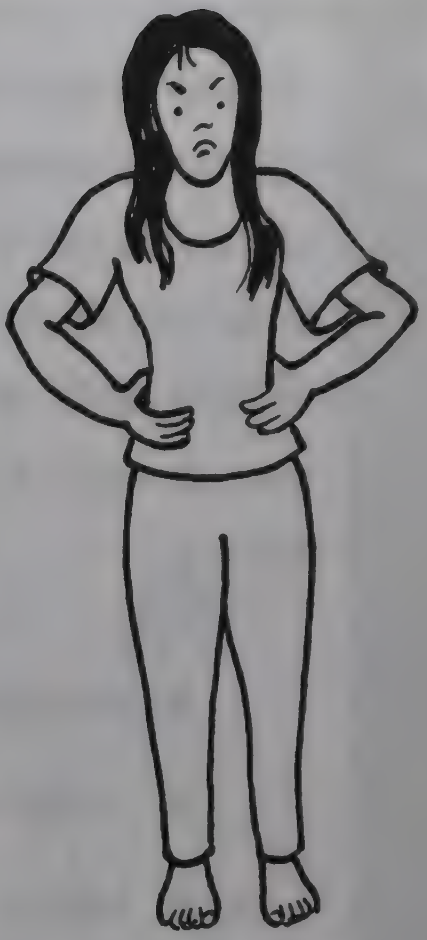
5:- यद्यपि अभी तक एड्स का पूरी तरह से उपचार नहीं हो सकता लेकिन इसे नियंत्रित किया जा सकता है ताकि रोगी एक सफल जीवन जीये और बुढ़ापे या अन्य दूसरी बीमारियों से ही उसकी मृत्यु हो। एड्स का निःशुल्क उपचार बनारस हिन्दू यूनिवर्सिटी के अस्पताल में उपलब्ध है ।

▶ एलर्जी:- कुछ विजातीय पदार्थ के शरीर में प्रवेश करने से शरीर के भीतर रक्षात्मक रासायनिक प्रतिक्रिया (एलर्जिक प्रतिक्रिया) होती है। फिर बार-बार उस पदार्थ के सम्पर्क में आने से शरीर में उस पदार्थ के प्रति एलर्जी उत्पन्न हो जाती है। एलर्जी कई रूप में प्रकट होती है जैसे त्वचा में (खाज), नाक में (बहुत छींक आना और गर्मी के दिन का ज्वर), फेफड़े में (दमा), पाचन-तंत्र में (उल्टी-दस्त)। प्रायः त्वचा परीक्षण कर, बहुधा एलर्जी जैसे कारणों को पहचाना जा सकता है। एलर्जी के कारणों का पता लग जाने पर डाक्टर की दवायें शरीर को उन एलर्जी कारकों के प्रति असंवेदनशील बनाने में सहायक होती है और एलर्जिक प्रतिक्रियाओं से बचाती हैं।



- **यदि आपकी एलर्जी मौसम चक्र से जुड़ी है आपको वर्ष में केवल एक या दो बार ही प्रभावित करती है उसी समय उपचार का एक छोटा कोर्स कर लेना सबसे युक्तियुक्त उपाय है।**
- **एण्टी हिस्टैमिनिक दवाइयाँ जैसे क्लोरफेनेरामाइन मेलिएट 7 से 21 दिनों तक लेना उपयोगी होता है।**

एनारेक्सिया नरवोसा:– थोड़ा दुबला होना ठीक है लेकिन बहुत दुबला होना एक बहुत बड़ी समस्या हो सकती है जो आप सोच भी नहीं सकते हैं। एनोरेक्सिया नरवोसा एक ऐसी अवस्था है जो सदैव ही किशोरावस्था के आरम्भ में शुरू होती है और यदि इलाज न किया जाये तो प्रौढ़/व्यस्क होने तक बनी रहती है। महिलायें एनोरेक्सिक्स अधिक होती हैं। एनोरेक्सिया की पहचान है असामान्य रूप से कम वजन (प्रायः सामान्य से २० प्रतिशत कम)



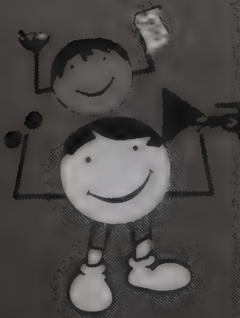
* अत्यधिक क्रियाशील या अत्यधिक व्यायाम करने की पूर्व धारणा

* मोटापे के प्रति अतार्किक भावनायें।

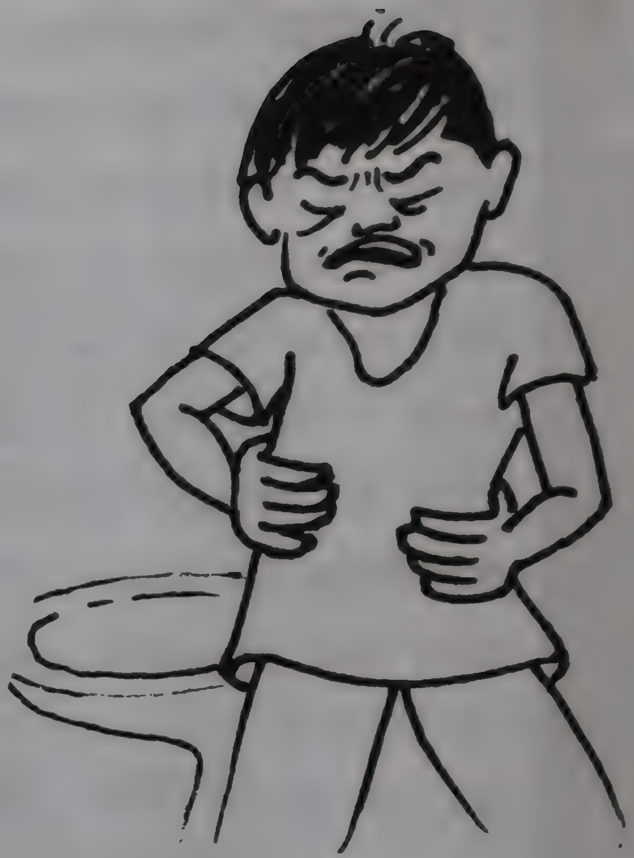
ज्यादातर एनोरेक्सिक्स अपनी काया के बारे में परिप्रेक्ष्य हीन विचार रखते हैं : "मैं मोटी दिखती हूँ"। ऐसा भी हो सकता है कि वे पूर्णतावादी हों, पढ़ाई या आत्मविश्वास के कार्यों में अपना ज्यादा से ज्यादा समय देते हों। फलस्वरूप उन्हें मित्रों, आराम या छुट्टी के लिये कम से कम समय मिलता हो।

- **एनोरेक्सिक्स लोगों में बाल झड़ने, त्वचा और नाखूनों में परिवर्तन की समस्याओं के साथ चेहरे, हाथों और पैरों पर बालों के उगने की समस्या भी हो सकती है ।**
- **एमेनोरिया (मासिक धर्म का रूक जाना) की समस्या प्रायः होती है।**
- **एनोरेक्सिया एक लाइलाज बीमारी हो सकती है।**
- **शारीरिक–रसायनों में परिवर्तन, गम्भीर अंगीय क्षति और हृदयघात का कारण भी बन सकता है।**

यदि आपमें इस तरह के कुछ लक्षण हैं या फिर आपका कोई दोस्त स्वयं को भूखा रखने की मानसिकता वाला हो तो स्थिति के मूल्यांकन के लिये डाक्टर से मिलें।



कब्ज़ :- मलत्याग (आँत की गति) का कोई निश्चित समय नहीं है, हर कोई इसे अपनी व्यक्तिगत समय सारणी के अनुसार करता है। जब उस व्यक्तिगत समय सारणी में देर होती है या आप मलत्याग करने में असमर्थ होते हैं तो कब्ज हो जाती है। प्रायः कब्ज के मुख्य कारण हैं :-



* असंतुलित आहार
* अपर्याप्त जल पीना
* व्यायाम की कमी
* बहुत व्यस्त होने के कारण शौच महसूस होने पर भी उसकी उपेक्षा करना।

यदि आपको कब्ज है :-

- **प्रतिदिन 4-6 गिलास अतिरिक्त पानी पीकर सामान्य से दोगुना या तीनगुना जल लें।**
- **अपने भोजन में उपयुक्त रेशेदार फल, सब्जियाँ और सलाद शामिल रखें।**
- **चोकर वाली रोटियाँ और चना खायें।**
- **व्यायाम करें।**
- **कच्चे फल जामुन, खरबूजा, प्राकृतिक विरेचक औषधि की तरह काम करते हैं।**
- **यदि इन सबसे काम नहीं बनता तो डॉक्टर को दिखायें।**

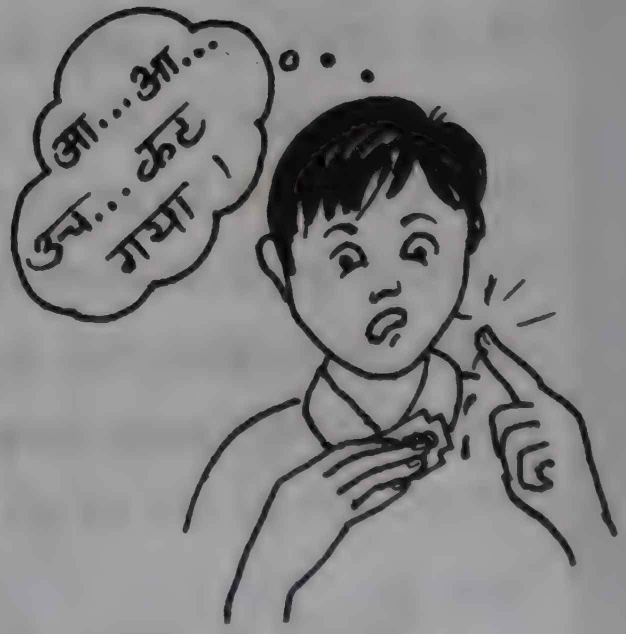
कब्ज दूर करने की दवायें भी उपलब्ध हैं लेकिन अगर आपको एक दो बार ही पेट साफ न होने की शिकायत है तो प्राकृतिक उपाय अपनाना ही बेहतर है। एकाध बार पेट साफ न होना कोई गम्भीर मामला नहीं है, वास्तव में एकाध बार ऐसा होना सामान्य ही है। जब आपको पेट में दर्द, मरोड़, मचली और उल्टी जैसे हो तो कब्ज की दवा न लें क्योंकि उपर्युक्त शिकायतें एपेन्डिसाइटिस आदि कारणों से भी हो सकती है और कब्ज के उपचार के लिये प्रयुक्त रसायनिक पदार्थ से एपेंडिक्स फट भी सकता है।

कटना, खरोंच और छेदः-

खून का बहाव रोकने के लिए :

- कटे हुये भाग पर एक साफ पट्टी रखें।
- कटे हुए भाग पर रखी पट्टी पर सीधा दबाव दें।
- कटे हुए भाग हृदय स्थान के ऊपर रखें।
- ठण्डी पट्टियों से भी कटे भाग पर दबाव डालना लाभदायक है।
- खुले घाव को फूँकना/हवा देना (आसपास की हवा) घाव को जीवाणु से संक्रमित कर देता है।

एक छोटे घाव को साफ करने के लिये :-

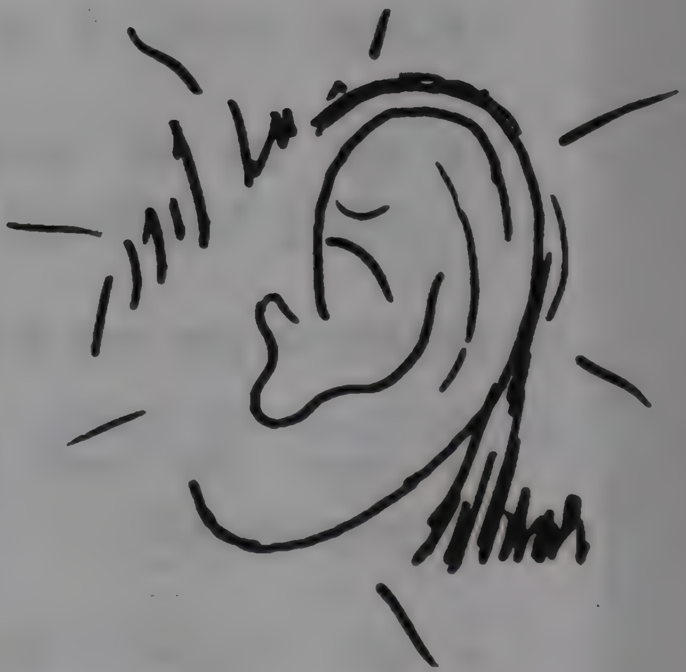


- साबुन और पानी से अच्छी तरह साफ करें।
- इसे जीवाणु रहित साफ कपड़े (बैन्डेज) से ढक दें। पट्टी का न चिपकने वाला भाग ही घाव पर रखें।
- पट्टी को गंदा होने या गीला होने पर बदल दें क्योकि नमी युक्त पट्टी में बैक्टीरीया पनपने की सम्भावना बहुत ज्यादा होती है।

पंचर (छेद) चाकू, नाखून, पिन, या सुई से होता है और प्रायः खून नहीं निकलता है और छिद्र स्थान शीध्र भर जाता है जो कि अच्छा नहीं है, इन घावों को भली-भाँति साफ कर लेना चाहिए।

- यदि आपने पिछले पाँच वर्षों के भीतर टिटनेस का बूस्टर डोज लगवाया न हो तो किसी भी तरह के घाव हो जाने पर डाक्टर अथवा स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वालों से सम्पर्क करें।
- यदि चोट किनारों पर लाल होकर सूज जाती है, गर्म महसूस होती है और फड़कने लगती है तो यह संक्रमित हो चुकी है।
- जब तक आप डॉक्टर के पास नहीं पहुँच जाते, तब तक प्रत्येक तीन घण्टे में 20 मिनट के लिये गरम पट्टी रखें या गर्म पानी से भिगो कर रखें।
- ऊष्मा के कारण रक्त संचार अच्छे ढंग से होता है जिससे और संक्रमण को नियंत्रित करने में सहायता मिलेगी।

कान दर्द:– कान दर्द प्रायः दो प्रकार का होता है। पहला बाह्य कान के कैनाल में होने वाला दर्द (कान के पर्दे के बाहर) और दूसरा मध्य कान में होने वाला दर्द (कान के पर्दे के पीछे)। बाह्य कान का दर्द, यह समस्या बाह्य कान की कैनाल की त्वचा के संक्रमण द्वारा होती है। यह दर्द या तो त्वचा में सामान्य खुजली के कारण हो सकती है या फिर किसी जटिल फोड़े के कारण हो सकती है। इसका सामान्य लक्षण है खुजली और दर्द, और दर्द कान को छूने या घुमाने से बढ़ जाता है।

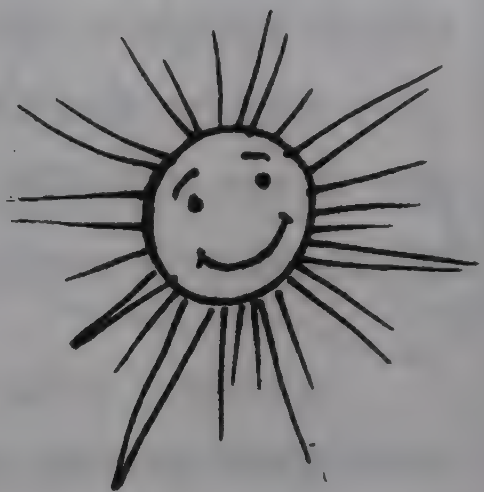


मध्यकान का संक्रमण प्रायः ऊपरी श्वसन संक्रमण (URI) जैसे सर्दी, फ्लू, के कारण होता है। URI उस कैनाल को बंद कर देता है जो कान को गले से जोड़ता है,

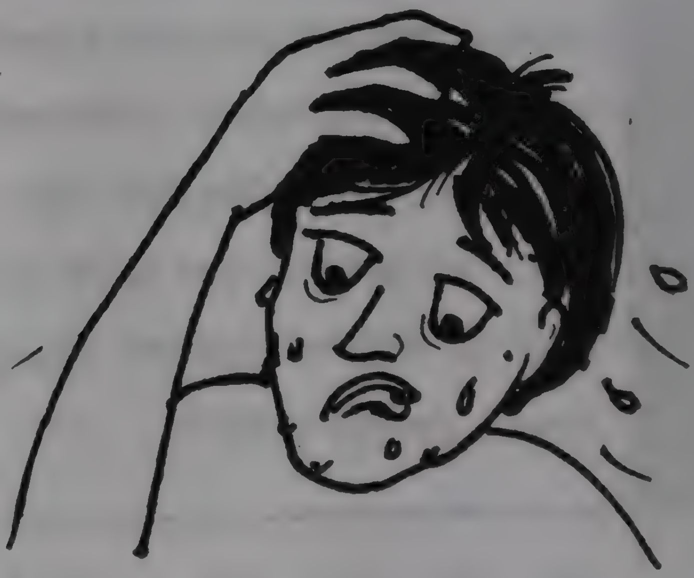
फलस्वरूप संक्रमण होता है। कान भरा-भरा लगना, कान में दर्द और सुनने में कठिनाई इस संक्रमण के प्रमुख लक्षण हैं।

उपचार के लिये एण्टीहिस्टामाइन्स, पैरासीटामोल और एण्टीबायोटिक्स की आवश्यकता होती है।

गर्मी के कारण ऐंठनः-



गर्मी की ऐंठन प्रायः गर्म वातावरण में कठोर परिश्रम के कारण होती है। परिश्रम और गर्मी के कारण शरीर से पानी और नमक, पसीने के माध्यम से निकल जाता है जो पेट और शरीर की मांसपेशियों के ऐंठन वाले दर्द का कारण बनता है। यह अचानक शुरू होता है और जिस व्यक्ति को होता वह दर्द के कारण जमीन पर गिरकर छटपटाने लगता है, ऐसी ऐंठन मरोड़ के रूप में होती है, जिससे थोड़े-थोड़े अन्तराल पर राहत मिलती है।



- सबसे अच्छा उपचार का तरीका है पानी के छोटे-छोटे घूँट पीना (क्योंकि एक बार में ज्यादा पानी पीने से उल्टी हो सकती है)
- सबसे अच्छा बचाव है कि अधिक मात्रा में पानी पीयें, धीरे-धीरे कार्य करें और अल्प-अल्प समय के लिये कई बार विश्राम करें।

गर्मी से थकान / सूर्याघात-लू लगना:-

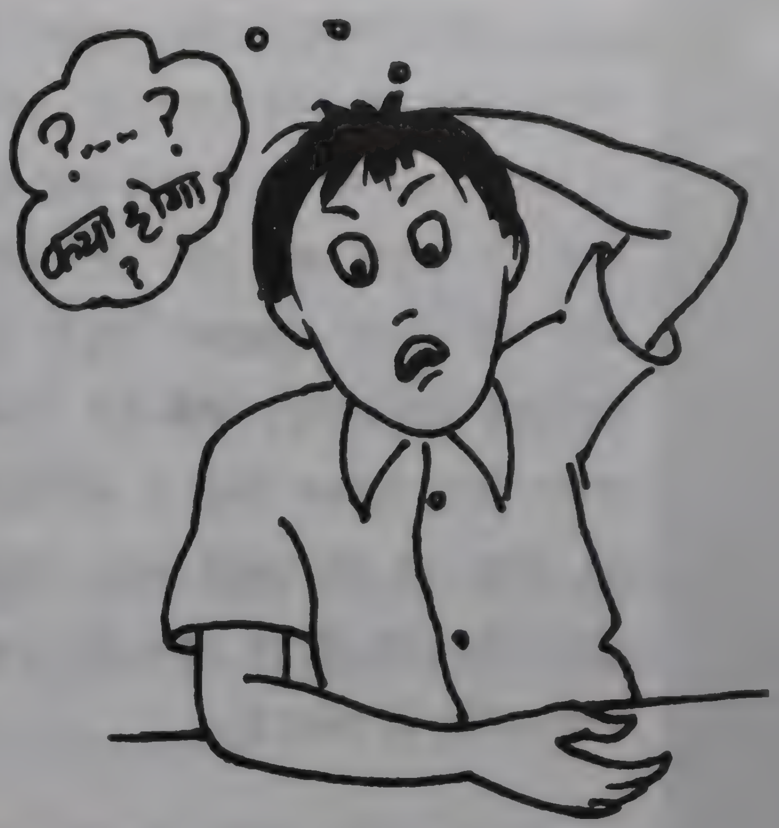
गर्मी से थकान शरीर में नमक और पानी का संतुलन बिगड़ जाने के कारण होता है। त्वचा ठण्डी और चिपचिपी हो जाती है और व्यक्ति को मिचली और सिरदर्द की शिकायत हो सकती है। ऐसे में उसे ठण्डे स्थान पर ले जायें और ध्यान दें कि सिर और कंधा शरीर के अन्य भागों से नीचे रहे। घूँट-घूँट कर पानी दें, उसे तुरन्त डाक्टर के पास ले जायें।

लू लगना / सूर्याघात गर्मी के थकान से अधिक गम्भीर है। इसके लक्षण हैं तेज बुखार और त्वचा का लाल होना, चक्कर, तेज धड़कन, सिर दर्द और गम्भीर स्थिति में अचेत व्यक्ति को ठण्डे स्थान पर ले जायें और ऐसे लिटायें कि कंधा और सिर थोड़ा ऊपर रहे। शरीर का तापमान कम करने के लिए ठण्डे पानी से पोछें या स्पोंजिंग (Sponging) करें। तत्काल डाक्टरी सलाह लें।

गर्मी की थकान और लू लगने से बचने के लिये :-

- **जितना सम्भव हो सके धूप या गर्म वातावरण में जाने से बचें।**
- **दिन के उस भाग में जिस समय गर्मी अधिक हो, सीमित कठिन शारीरिक परिश्रम करें।**
- **हल्के और ढीले वस्त्र पहनें।**
- **अधिक मात्रा में पानी, शरबत, आम का पन्ना इत्यादि पीयें।**

चिंता:- हममें से प्रत्येक अपने जीवन में कभी-कभी चिंतित होते हैं। पर कुछ लोग प्रायः हमेशा ही चिंतित रहते हैं।



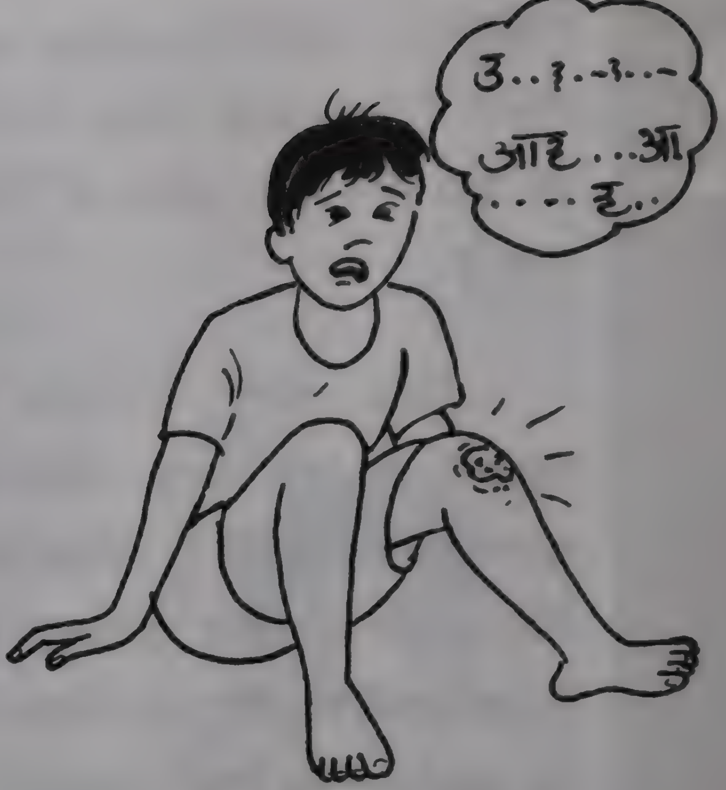
चिंता करने से हृदय की धड़कनों का बढ़ जाना, साँस तेज चलना और हथेलियों में पसीना आना जैसे शारीरिक लक्षण उपस्थित होते हैं। मनोवैज्ञानिक तौर पर चिंता और भय का अत्यधिक निकट सम्बंध है।

सिग्मण्ड फ्रॉयड (मनोवैज्ञानिक) ने कहा है कि जब भय वास्तविक खतरे से उत्पन्न हो तो वह भय, पर बिना किसी वास्तविक खतरे से उत्पन्न डर चिंता है। चिंता के देखने का दूसरा ढंग आपके जीवन के अनुभवों के सन्दर्भ में हो सकता है। यदि आप ''भविष्य में रहने वाले हैं'' और भविष्य की चीजों के बारे में विचार करते रहते हैं तो आप चिंता का अनुभव करेंगे। यदि आप इस बारे में सोच रहे हैं कि आप अगले साल क्या करेंगे, अगले हफ्ते क्या करेंगे या दस मिनट बाद क्या करेंगे तो भी आप चिंतित होंगे। चिंता के मूल्यांकन को हम अपनी जीवन शैली/जीवन के अनुभवों के परिप्रेक्ष्य में भी समझ सकते हैं।

इस स्थिति में समाधान आसान है :-

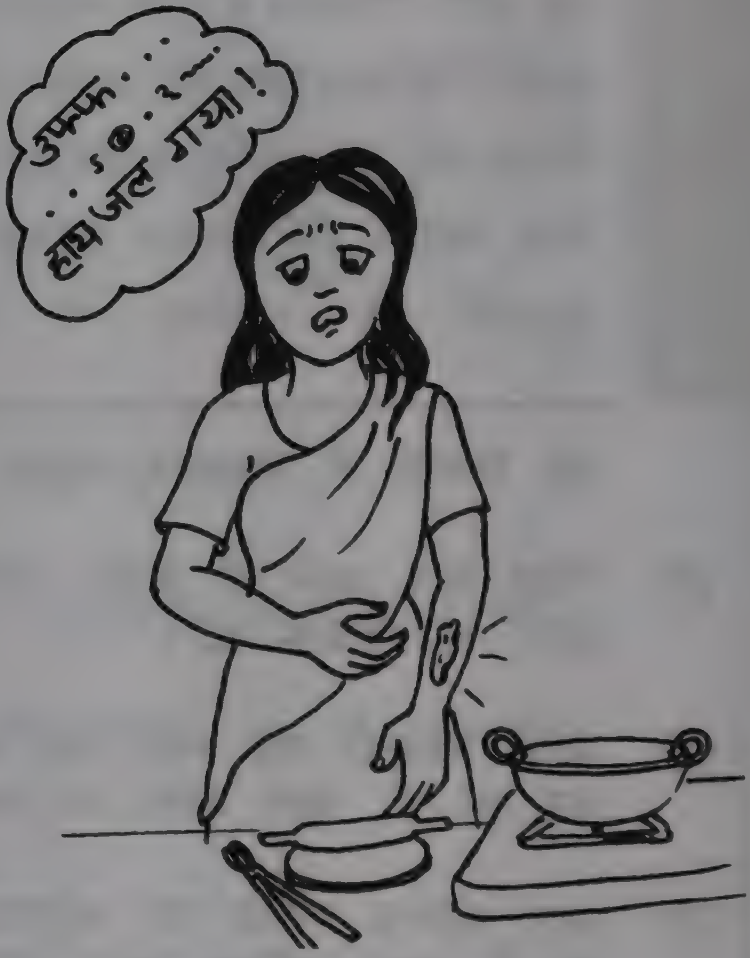
- **चिंता कम करने के लिये 'भविष्य में रहना' कम करें 'वर्तमान में रहने' का प्रयास करें।**
- **अपने विचारों एवं ध्यान को अभी जो हो रहा है, अभी जो अनुभव कर रहें हैं, आप अभी जो व्यवहार कर रहे हैं इस पर केन्द्रित करें।**
- **आप अधिक शांति का अनुभव करेंगे और आप जो वर्तमान में कर रहे हैं उससे अधिक लाभ उठा पायेंगे।**
- **चिंता के समाधान में खेलकूद व व्यायाम बहुत ही उपयोगी हैं।**

चोटः– चोट अर्थात् किसी आघात के कारण त्वचा के नीचे रक्तस्राव। चोट के प्रथमोपचार में दर्द के लिये बर्फ की थैली का प्रयोग करें और चोट लगे भाग को ऊपर उठाकर रखने से रक्तस्राव कम होगा। जैसे-जैसे रक्त शरीर द्वारा शोषित होता है तो चोट की जगह का रंग पहले लाल, फिर नीला और अंत में हरे और पीले रंग में परिवर्तित हो जाता है।

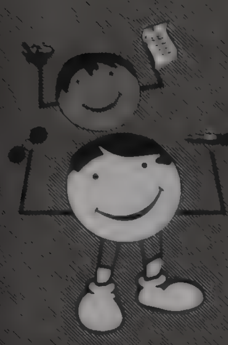


यह चोट भद्दे दिखते हैं विशेषकर जब कई दिनों तक उनके रंग में परिवर्तन होता रहता है लेकिन उन्हें कभी-कभार ही किसी उपचार की आवश्यकता पड़ती है।

जलनाः– प्रथम स्तर के जलने के लक्षण हैं (इसमें सूर्य की किरणों से झुलसना भी आता है) त्वचा का लाल होना ओर दर्द होना। जलन को कम करने तथा दर्द से राहत पाने के लिये प्रभावित क्षेत्र को तुरंत ठंडे पानी से धोयें। कोल्ड क्रीम और बाजार में मिलने वाले बर्न क्रीम से कुछ राहत मिल सकती है।



दूसरे स्तर का जलना, प्रथम स्तर के जलने से अधिक गम्भीर है और इसके मुख्य लक्षण हैं फफोले पड़ना। फफोलों को ठंडे पानी से धोने के बाद उसे फूटने से बचाने के लिये जीवाणु रहित पट्टी से ढक दें ताकि संक्रमण होने का खतरा कम रहे।



यदि त्वचा का बड़ा भाग जला हो (जैसे : बहुत ज्यादा सनबर्न हो गया हो) तो अपने डॉक्टर से मिलें।

किसी भी छोटी जलन (प्रथम या द्वितीय स्तर) पर बर्फ रखें और उसको तब तक वहाँ रखें जब तक कि जलन दूर न हो जाये। यह त्वचा-कोशिका में होने वाली उस रसायनिक प्रक्रिया को रोकेगी जिससे आसपास की कोशिकाओं में भी जलन फैलती है। जले हुये भाग पर बर्फ जरूर रखें।

ज्यादातर रसायनों (अम्ल या क्षार) से होने वाली जलनों में भी प्रभावित भाग को १०-१५ मिनट तक अधिक मात्रा में पानी से धोकर उपचार किया जाता है। जले हुये भाग पर बर्फ रखें और तुरंत डाक्टर की सलाह लें।

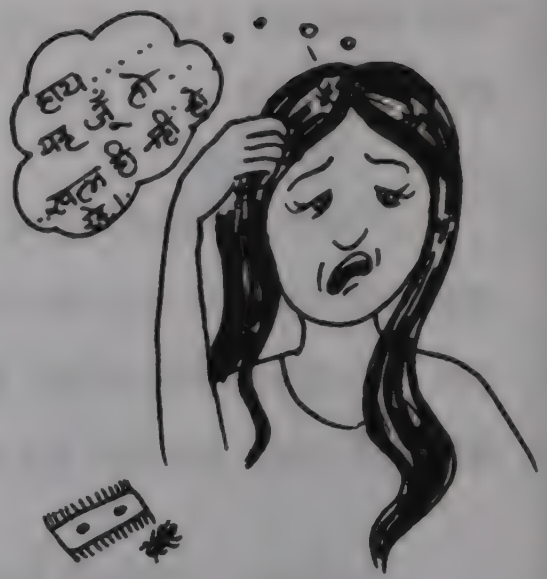
तीसरे स्तर का जलना बहुत गम्भीर होता है - त्वचा पूरी जल सकती है और कुछ मांस भी झुलस जाता है। इसका उपचार करने की कोशिश न करें। यदि व्यक्ति को इससे सदमा लगा हो तो उसका उपचार करें और उसे शीघ्र ही डॉक्टर के पास ले जायें।

आँखों में होने वाले रासायनिक जलन को तुरंत धुलना बहुत महत्वपूर्ण है। व्यक्ति के सिर को नल के नीचे ले जायें, आखों को खुला रखें और खूब सारे पानी से आँखों को १० से १५ मिनट तक धुलें और शीघ्र चिकित्सा करायें।

- **प्रभावित भाग को शीघ्र ही ठण्डे पानी से धुलें और जलन को बर्फ देकर ठण्डा करें।**
- **फफोलों को फोड़ें नहीं।**

जूँ:- जूँ लोगों के बालों में तेजी से पनपते हैं जिससे सिर में खुजली होती है और कभी-कभी ये भौहों और दाढ़ी में पनपती हैं। अगर कोई जूँओं से ग्रस्त हो तो उस व्यक्ति के साथ सीधे शारीरिक सम्पर्क से, उसके बिस्तर पर सोने से, कपड़े पहनने से या शौचालय की सीट से भी जूँ फैलती है। ०.५ मेलाथिआन लोशन का दो बार

प्रयोग करना लाभदायक उपचार है। अपने बिस्तर और कपड़ों को अच्छी तरह से साफ करें ताकि आप दोबारा जूँ से संक्रमित न हों। यदि आप पाश्चात्य प्रकार का शौचालय प्रयोग करते हैं तो अपने शौचालय शीट को भी साफ रखें।

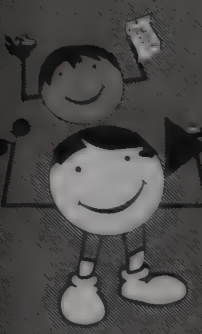


जहर:– **जहर खा लिया हो :–** इन दशाओं में समय बहुत महत्वपूर्ण होता है। एम्बूलेंस या कोई वाहन बुलायें और व्यक्ति को नजदीकी अस्पताल में ले जायें। यदि सम्भव हो तो जहर की शीशी (लेबलयुक्त) साथ लायें।

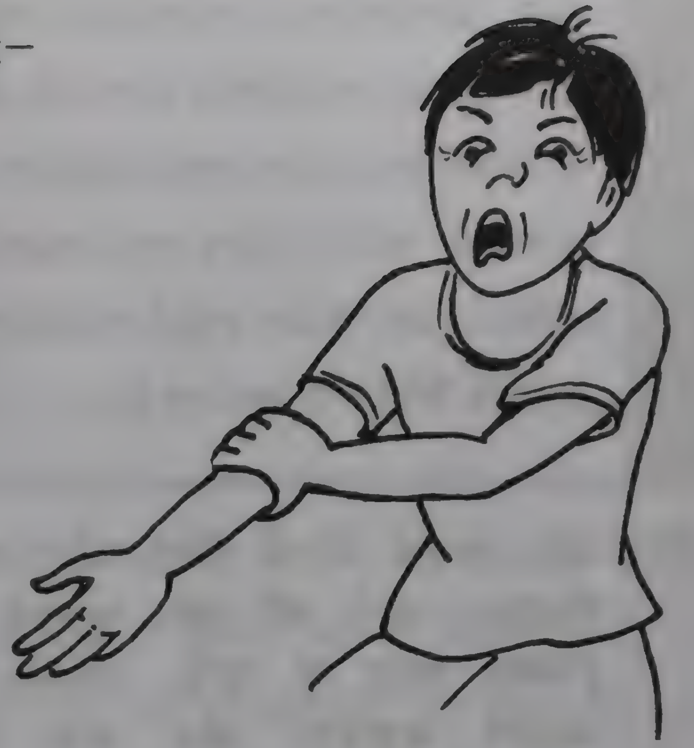
विषैले धूएँ के कारण :– व्यक्ति को स्वच्छ हवा में ले जायें। कपड़े को ढीला करें। यदि व्यक्ति साँस नहीं ले रहा है तो व्यक्ति को तुरंत कृत्रिम साँस देना शुरू करें। जहर से निपटने वालों से सम्पर्क करें और रोगी को अस्पताल ले जाने की व्यवस्था करें।

आँखें :– तुरन्त पलकों को खुला रखकर आँखों को ५ मिनट तक धोयें। गंदे जहरीले कपड़े तुरन्त हटायें। वाहन द्वारा तुरंत मरीज को अस्पताल पहुँचायें।

रसायन :– रसायनों से त्वचा जल सकती है और छाले पड़ सकते हैं या फिर त्वचा बुरी तरह गहराई तक जल जाती है। सूखे कपड़े से रसायन को झाड़ दें। यदि प्रयोगशाला में किसी रसायन के गिरने से ऐसा हुआ है तो उसे उदासीन करने वाले पदार्थ का पता करें और प्रयोग करें। याद रहे सभी दशाओं में पानी ही सबसे अच्छा उदासीन करने वाला पदार्थ नहीं होता।



तनाव या खिंचाव (Sprain):-

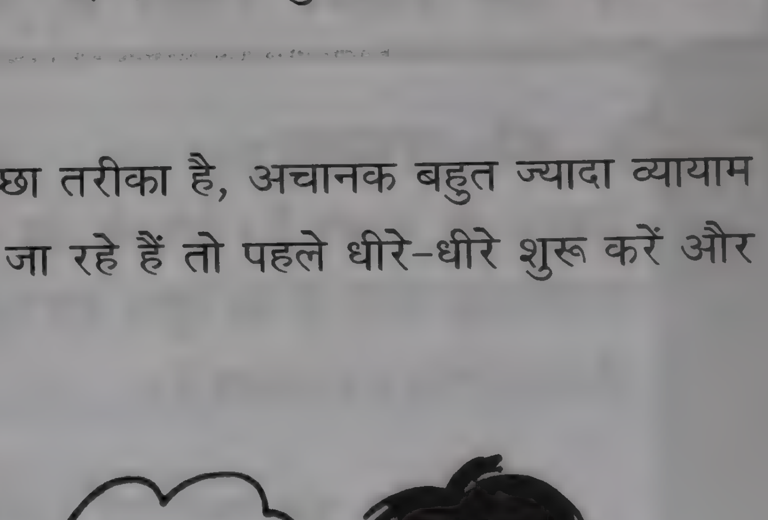


मांसपेशियाँ तंतुओं की सहायता से एक दूसरे से जुड़ी रहती हैं, जिन्हें स्नायु कहते हैं। यदि आप किसी मांसपेशी से अत्यधिक कार्य लेते हैं या अत्यधिक दबाव डालते हैं तो उसमें खिंचाव होता है । खिचाव की गम्भीरता में अंतर होता है और यह साधारण खिंचाव से लेकर मांसपेशियों या स्नायुओं के टूटने तक का हो सकता है प्रायः इसमें कोई चोट नहीं होती, बस केवल दर्द और कुछ सूजन होती है ।

पहले तीन-चार दिनों के लिये खिंचाव को आराम और ठण्डे पट्टी द्वारा आसानी से ठीक किया जा सकता है। कुछ दिनों बाद सिंकाई कर सकते हैं और हल्के-फुल्के कार्य कर सकते हैं। याद रखें अत्यधिक प्रयोग या दबाव, पहले वाले स्थान पर ही खिंचाव का कारण बन सकते हैं, इसीलिये कुछ दिनों तक कार्य से थोड़ा आराम लें।

खिंचाव से बचने का सबसे अच्छा तरीका है, अचानक बहुत ज्यादा व्यायाम से बचें। यदि आप व्यायाम शुरू करने जा रहे हैं तो पहले धीरे-धीरे शुरू करें और क्रमशः कठिन अभ्यास की ओर बढ़ें।

दमा:- दमा का कारण पता नहीं पर समस्यायें अच्छी तरह पता है; श्वास में घरघराहट, खाँसी आना, श्वसन में परेशानी (विशेष रूप से जब साँस छोड़ते हैं), छाती में जकड़न और दौरे जो प्रायः अचानक आते हैं।



दमा सामान्यतया तनावपूर्ण उद्दीपकों (संक्रमण, एलर्जी, शारीरिक अथवा भावनात्मक असामंजस्य के कारण शुरू होता है।) और जिसकी सुरक्षात्मक प्रतिक्रिया के फलस्वरूप श्वास मार्ग संकुचित हो जाता है, श्वास मार्ग की श्लेष्मिक भित्ति में सूजन हो जाती है और कफ श्वास मार्ग में अवरोध उत्पन्न करता है। विश्राम और अधिक मात्रा में द्रव पदार्थों का सेवन कभी-कभी इन शारीरिक परिवर्तनों को फिर से सामान्य स्थिति में ला देता है।

- **यदि आपके किसी मित्र को दमा का दौरा आ जाये तो उसे कुर्सी पर बिठाकर आगे की ओर झुकायें और उसको अत्यधिक मात्रा में द्रव दें (ज्यादा मात्रा में पानी, शोरबा, जूस पिलायें)। ऐसा करना साँस लेना आसान बनायेगा और कफ को बाहर निकालने में मदद करेगा।**

- **दमा एक दीर्घकालीन बीमारी है। इसका उपचार सम्भव नहीं, पर बाजार में उपलब्ध बहुत सारी नई दवायें, विशेषतः इन्हेलर्स के द्वारा हम अधिकांश दमा के दौरों को रोक सकते हैं और स्थिति को नियंत्रण में रख सकते हैं। ।**

- **दमा कई तरह का होता है और उसकी गम्भीरता के भी कई स्तर हैं। आप अपने डॉक्टर से मिलें जो आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के लिये उपयुक्त प्रणाली की स्थापना में आपकी सहायता करेगा।**

दाँत की समस्याः-

स्वस्थ दाँत और मसूढ़ों में भी कभी कभार दंत समस्या हो सकती है। ऐसे तो दंत समस्यायें प्राण घातक नहीं होती हैं पर इतनी कष्टदायक होती हैं कि तुरंत दंत चिकित्सक के पास जाना पड़ सकता है।

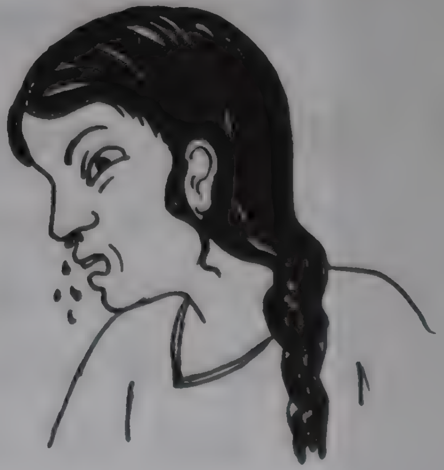
यहाँ पर कुछ महत्वपूर्ण नुस्खे हैं जो दंत समस्याओं के उपचार में/कष्ट कम करने में सहायक हैं जब तक कि आप दंत चिकित्सक का उपचार शुरू न करें। दाँत दर्द की समस्या आम है जो दंत क्षय के कारण होती है।

दाँत दर्द से छुटकारा पाने के लिए आपको एस्पिरिन, आइब्यूप्रोफेन की कुछ गोलियों से मदद मिलेगी। गर्म पानी से कुल्ला करें और यदि दाँत के आसपास कुछ फँसा हो तो सावधानी से जमे कचरे को साफ करें। एक छोटे रूई के टुकड़े में लौंग का तेल लगाकर दाँत के गड्ढे या दर्द वाले दाँत पर रखें पर मसूढ़ों में तेल न लगे यह ध्यान रखें। लौंग का तेल एक अच्छा अस्थाई दर्द निवारक है। दर्द के साथ मसूढ़ों में सूजन भी हो तो डाक्टर को तुरंत दिखाए। सूजन अर्थात् संक्रमण होने की संभावना है इसीलिये जितनी जल्दी हो सके इसका इलाज करें। अगर दाँत में कोई भरी हुई चीज (चाँदी, सोना) बाहर गिर जाती है तो उस हिस्से को नमक और गर्म पानी के घोल से साफ कर लें। अगर आप उसे अस्थाई रूप से वापस भरना चाहते हैं तो दंत संयोजक का इस्तेमाल करें। अगर आपका कोई दाँत टूट जाए तो उस हिस्से को साफ करने का प्रयास न करें। अगर उस हिस्से में सूजन हो तो साफ कपड़े में एक बर्फ का टुकड़ा लपेटकर, अपने चेहरे पर जहाँ का दाँत टूटा हो उस स्थान को ३० मिनट के अंतराल पर दवाब दें जबतक दंत चिकित्सक के यहाँ नहीं पहुँच जायें। यदि कोई दाँत पूर्णतया उखड़ जाये तो इसे साफ करने का प्रयास न करें। इसे एक दूध भरे गिलास में रख दें या एक साफ भींगे कपड़े में लपेट दें और तुरंत नजदीकी दंत चिकित्सक के पास जाएं। अगर दाँत को ३० मिनट के अन्दर पुनर्स्थापित कर दिया जाए तो उसके ठीक होने की संभावना ६० प्रतिशत तक होती है। अगर दो घण्टे या ज्यादा समय हो जाए तो संभावना १० प्रतिशत रह जाती है।

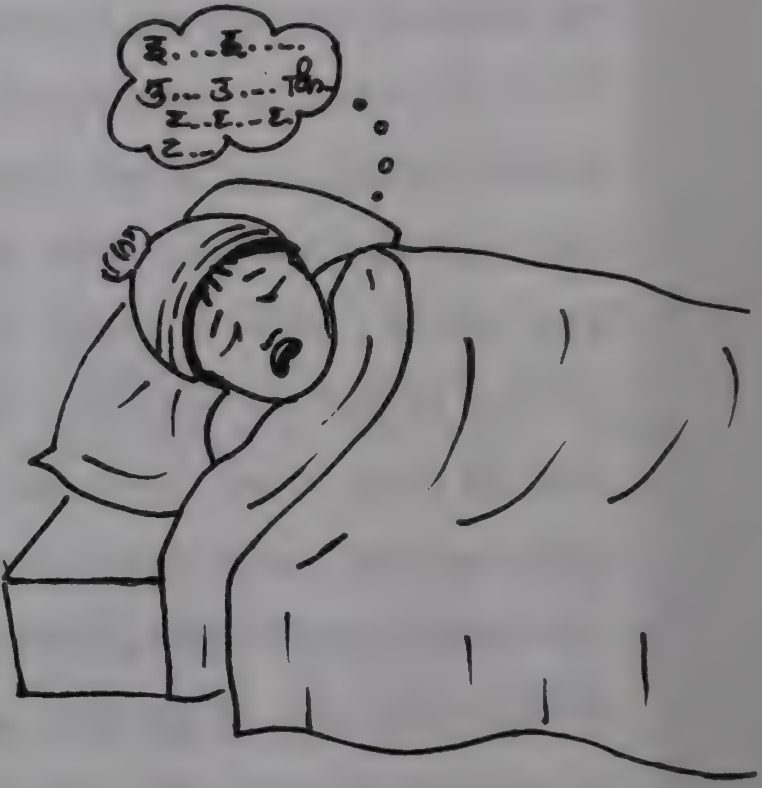
दाँत दर्द में गर्म भोजन या पेय की उपेक्षा करें। ठण्डी चीजें जैसे आइसक्रीम आदि लें।

▶ नक्सीर (NOSE BLEED) :–

नाक से खून आना यह बहुत आम समस्या है। प्रायः नाक पर चोट लगने, नाक खुजाने या बाहरी वस्तु के नाक में प्रवेश करने से होता है। नाक को दबाना खून रोकने का सबसे अच्छा तरीका होता है। आप अपने अँगूठे और तर्जनी से नाक के नीचले भाग को दबायें पर इतनी जोर से नहीं कि दर्द होने लगे। बिना छोड़े लगभग दस मिनट तक दबाये रखें। इस प्रक्रिया से १० में से ६ बार नाक से खून आना बंद हो



जाता है। यदि यह कार्य नहीं करता है तो एक बर्फ के टुकड़े को नाक पर रखे (बर्फ या ठण्डा साफ कपड़ा) और इस ठण्डे पैक को नाक पर दबायें यह विधि कार्य नहीं करती तो डाक्टर को दिखायें।



फ्लू-इनफ्लूएंजा:- इनफ्लूएंजा तेजी से फैलने वाली बीमारी है। इसमें सुस्ती का अनुभव होता है। प्रारम्भिक लक्षण

* गला सूखने लगता है
* शरीर में तेज दर्द
* थकावट
* ठण्ड के साथ बुखार
* गला सूखने की शिकायत
* कफ का अनुभव (लेकिन बलगम निकलता नहीं है)

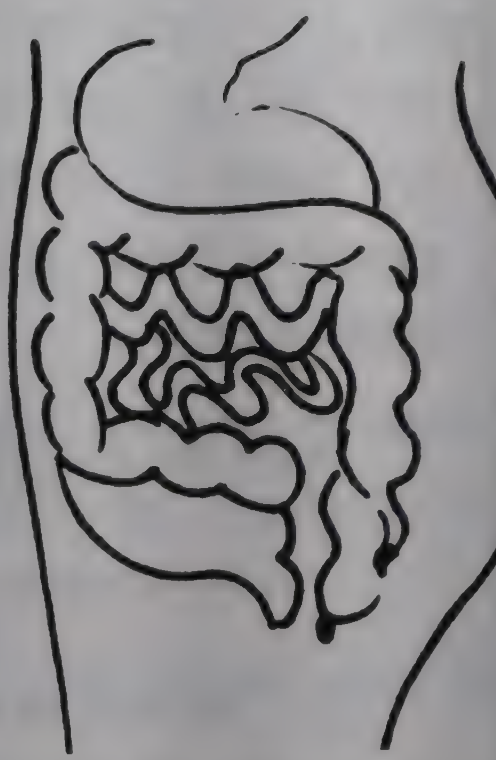
आप क्या करें?

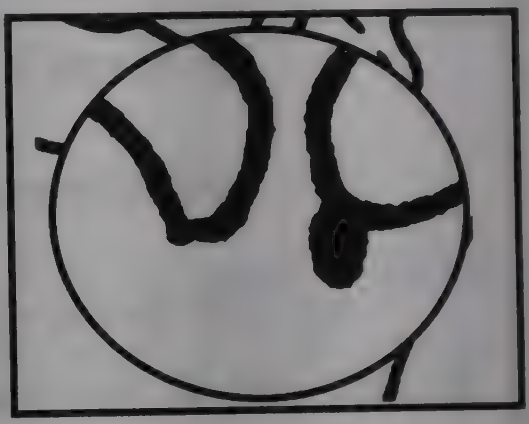
- **अधिक पानी पीयें बिस्तर पर आराम करें,**
- **अल्कोहल रहित पेय-पदार्थ पीयें,**
- **दर्द व बुखार के लिये पैरासिटामोल लें।**

इससे कुछ हद तक राहत मिलेगी। पर संक्रमण के पूरी तरह ठीक होने में चार से सात दिनों का समय लगता है।

बवासीर:- बवासीर गुदा कि नसों में होता है। ये नसें बहुत पतली होती हैं इन्हें बाहर से थोड़ा सा ही आधार मिलता है। अतः बवासीर की समस्या आम है। जब इन पर, उदर के खिंचने और खाँसने छींकने के कारण नसों पर रक्त का जोर लगने से दबाव पड़ता है तो गुदा की दीवारों पर खिंचाव होता है। खिंचाव, खाँसने या छींकने से पेट के भीतर बढ़ा दबाव रक्त के जरिये इन नसों पर भी दबाव बढ़ाता है और

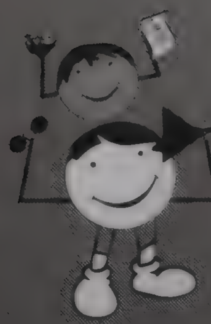
इन नलिकाओं के दीवारों को फैला देता है। प्रायः जब शौच सामान्य हो रही हो पर किसी कारणवश दस्त या कब्ज आये तभी बवासीर उभर आता है।



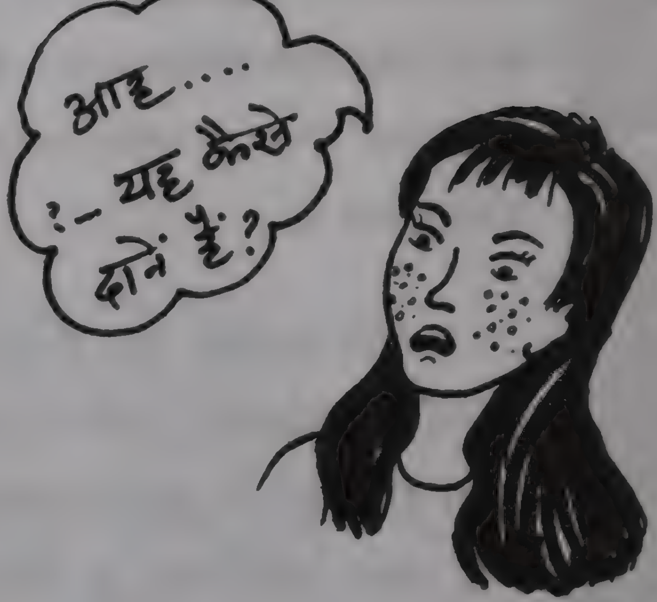


यदि बवासीर गुदा के अन्दर हो तो उसे आन्तरिक बवासीर कहते हैं। प्रायः यह दर्द रहित होता है। पर गुदा की दीवार कड़े मल या रूखे पदार्थ वाले मल के निष्काषन के द्वारा टूट जाये तो खून भी आने लगता है। प्रायः खून निकलना एक सामान्य लक्षण है लेकिन कभी-कभी इतना गम्भीर हो सकता है कि जान लेवा भी हो सकता है। खून का रंग चमकीला लाल होगा और मल पर या शौच के कागज पर देखा जा सकता है। छोटे आन्तरिक बवासीर को इलाज की आवश्यकता नहीं है, लेकिन बार-बार खून आने पर डाक्टर की सहायता लेनी चाहिये ताकि कारणों को रोका जा सके। वाह्य बवासीर भी बहुत पतली सतह वाली वेरीकोज नसें/फूली हुई नसें हैं। पर यह गुदा मुख की चमड़ी पर होती हैं। यह गुदा मुख पर एक छोटे मुलायम मांस के टुकड़े की तरह होता है। यदि यह छोटा और अधिक दर्द रहित हो तो गर्म पानी से भरे टब में बार-बार बैठने से लाभ होता है। सामान्यतः दर्द समाप्त हो जायेगा और सूजन का आकार भी ३-५ दिनों में कम हो जायेगा। खून के निकलने से सूजन का आकार घटता है इसलिये पहले तीन दिनों तक कुछ खून आ सकता है। यदि खून का आना ३-५ दिन बाद तक जारी रहे तो डाक्टर की सलाह लें कि कारण गम्भीर तो नहीं। बवासीर के दौरे के बाद गुदा द्वार को प्रत्येक मल त्याग के बाद साफ तरीके से धोयें।

> जब वाह्य बवासीर का व्यास आधे इंच से बड़ा हो और अपने आप कम नहीं हो रहा हो तो डाक्टर से चिकित्सा कराना सबसे अच्छा है।



मुहाँसे :- मुहाँसे चेहरे, गर्दन , पीठ के ऊपरी भाग और छाती पर होने वाली एक आम समस्या है, जो किशोरावस्था और युवावस्था के दौरान ८० प्रतिशत लोगों को प्रभावित करती है ।



मुहाँसे होने के कारणों में मुख्य हैं :-

१ :- तेल ग्रंथियों के आकार में वृद्धि

२ :- रोम छिद्रों का बन्द हो जाना

३ :- तेल ग्रन्थियों में सूजन और

४ :- त्वचा के सामान्य जीवाणु

कुछ ऐसी मान्यता भी है कि कुछ भोज्य पदार्थों से कुछ लोगों में मुहाँसे बढ़ते हैं । यदि आप को ऐसा लगता है कि किसी विशेष भोजन को खाने से मुहाँसे और बढ़ते हैं तो इसकी जाँच के लिये उस भोज्य पदार्थ को कम से कम तीन हफ्तों के लिए छोड़कर देखें ।

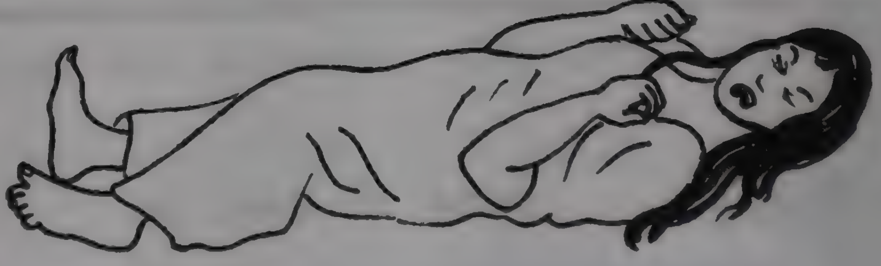
यदि आपके मुहाँसों में सुधार होता है तो उस भोज्य पदार्थ को न खायें।

कुछ महिलाओं ने पाया है कि मासिकधर्म के दौरान मुहाँसे की समस्या बहुत ही बढ़ जाती है। भावनात्मक तनाव भी मुहाँसों के बढ़ने का एक बड़ा कारण हो सकता है। आप जितना ही उन पर ध्यान देंगे, चिंतित रहेंगे, मुहाँसे की समस्या उतनी ही बढ़ेगी। विभिन्न भावनात्मक स्थितियाँ त्वचा में होने वाले रक्त संचार को भी प्रभावित करती हैं।

यदि आप त्वचा को साफ रखें तो मुहाँसे जल्दी ठीक हो जायेंगे। अच्छी गुणवत्ता वाले सामान्य साबुन से प्रतिदिन चार बार चेहरा धुलना मुहाँसे की समस्या कम करने में सहायक होता है । लेकिन इससे ज्यादा बार धुलने से कोई अधिक फायदा नहीं होगा ।

- **शीशे में बार-बार चेहरा मत देखें।**
- **मुहाँसों को नाखून से खरोंचे नहीं।**
- **दुकानों में मिलने वाले कई उत्पाद भी मुहाँसे कम करने में सहायक होते हैं और चिकित्सकीय सहायता भी लाभप्रद है।**
- **मुँहासे के उपचार के लिये कई दवायें भी प्रयोग की जा सकती हैं।**

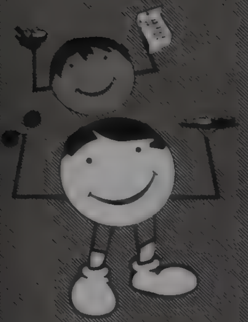
▶ मिरगी:- मिरगी कोई रोग नहीं है बल्कि रोगों का एक लक्षण है। निम्नलिखित लक्षणों में से एक या एक से अधिक का थोड़े समय के लिये और निश्चित समयांतराल पर उपस्थित होना मिर्गी कहलाती है। चेतना या संज्ञान की सामान्य अवस्था में परिवर्तन, आचरण में बदलाव और मांसपेशियों की क्षमता में कमी, इन लक्षणों की उपस्थिति मस्तिष्क में अचानक और काफी संख्या में न्यूरान की गति के कारण होती है। अचानक होने वाले दौरों में Grand Mal का दौरा सबसे आम है। इस दौरे से ग्रस्त व्यक्ति का शरीर अकड़ जाता है, वह रोता है, अपनी चेतना खो देता है और जमीन पर गिर पड़ता है। रोगी कुछ समय तक ऐसी अवस्था में पड़ा रहता है और फिर उसे झटके आने लगते हैं। साँसें तेज हो जाती हैं और मुँह पर झाग आने लगता है। यह पूरा क्रम कई मिनटों तक चलता है और



अन्त में व्यक्ति या तो गहरी नींद में जा सकता है या जागृत होने पर भी उसे घबड़ाहट होती है।

- **जब व्यक्ति को मिर्गी के दौरे आते हैं तो मुख्य रूप से यह ध्यान रखें कि वह घायल न हो।**
- **व्यक्ति को जमीन पर आराम से लिटाकर सिर के नीचे गद्दी रखना चाहिये ताकि दौरे के समय झटकों से चोट न पहुँचे।**
- **दौरे के बाद जब व्यक्ति का हिलना डुलना बंद हो जाय तो उसे करवट लिटा दें। ऐसा करने से साँस के द्वारा मुँह के रास्ते फेफड़े में कुछ न चला जाये इसमें सहायता मिलती है।**
- **जब व्यक्ति के दौरे खत्म हो जाते हैं या जब व्यक्ति चेतन अवस्था में आ जाता है तो वह भ्रमित महसूस करता है।**
- **व्यक्ति को जरूरत से ज्यादा जकड़ कर / बाँध कर न रखें। तुरन्त डाक्टर के पास परीक्षण और उपचार के लिये ले जायें।**

मूर्छा:- व्यक्ति की चेतना का अचानक चला जाना मूर्च्छा कहलाती है। मूर्च्छा कई कारणों से हो सकती है। जैसे :- लम्बे समय तक खड़े रहना, झटका लगना, सदमा लगना, भूख, खून का दिखना। मूर्च्छा का वास्तविक कारण है मस्तिष्क में अस्थायी रूप से रक्त प्रवाह में कमी आ जाने से ऑक्सीजन की आपूर्ति का कम हो जाना। सामान्यतः मूर्च्छा



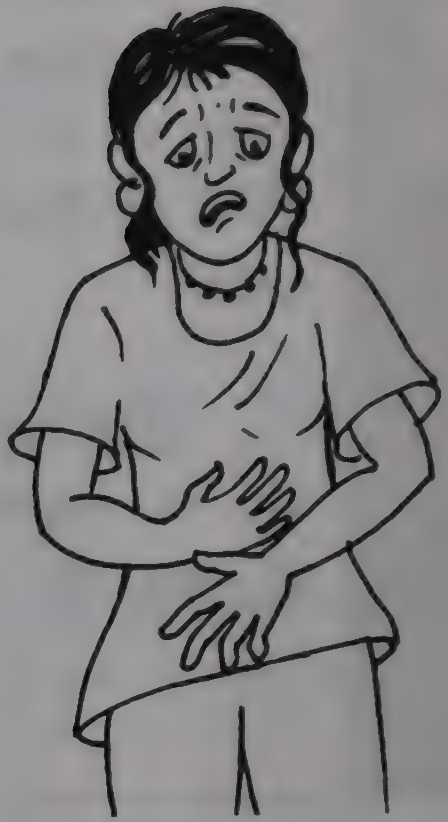
एक या दो मिनट में ठीक हो जाती है। पर मूर्च्छा लम्बे समय तक बनी रहे तो कारण गम्भीर हो सकता है। मूर्च्छा न आये इसके लिये व्यक्ति जब कमजोरी या चक्कर महसूस करे तो उसे बैठ कर सिर को दोनों घुटनों के बीच में रख लेना चाहिये या पीठ के बल लेटकर पैरों के नीचे तकिया या गद्दी रखकर उन्हें ऊँचा उठाकर रखना चाहिये।

मूर्छित व्यक्ति का परीक्षण चिकित्सक के द्वारा होना चाहिये। इसीलिये कार या एम्बूलेंस से उसे चिकित्सक के पास ले जायें। वाहन चालक को जगह और दशा का सही ज्ञान है कि नहीं यह सुनिश्चित कर लें।

यदि व्यक्ति मूर्छित हो गया हो तो :-

- **व्यक्ति को लिटा देना चाहिये।**
- **यदि कपड़े कसे हों तो उसे ढीला कर दें।**
- **व्यक्ति के चेहरे पर पानी की धार न डालकर बल्कि ठण्डे पानी से चेहरे को धो दें।**
- **रोगी को अकेला न छोड़े (अगर आप सहायता के लिये किसी को बुलाने भी जायें तो भी मूर्छित व्यक्ति के पास किसी न किसी को अवश्य छोड़ें)। यदि व्यक्ति को चोट लगी हो तो उसे खुद कहीं न ले जायें।**
- **प्रशिक्षित व्यक्ति को ही सुरक्षित ढंग से रोगी को ले जाने दें।**

मासिक धर्म के दौरान पीड़ाः-

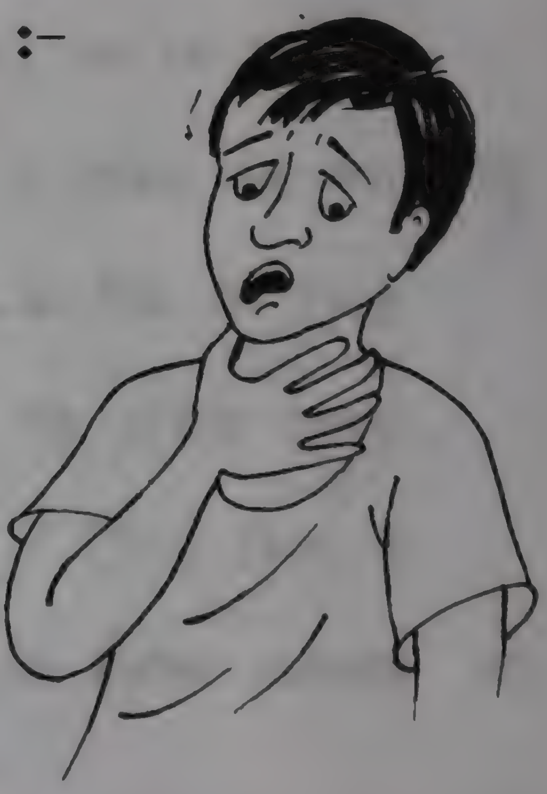


मासिक धर्म के दौरान होने वाले दर्द को चिकित्सकीय भाषा में डिसमेनोरिया कहते हैं। गर्भाशय के सतह द्वारा उत्पन्न रसायनों का समूह जिन्हें Prostaglandins कहते हैं, गर्भाशय के मांसपेशियों में संकुचन उत्पन्न करते हैं, जिससे यह दर्द शुरू होता है। कई औरतों में, उल्टी, डायरिया, सरदर्द चक्कर, अचेत होने जैसी शिकायत भी होती है।

ऐसी अवस्था में बीमार होकर लेट जाने की आदत से से बचें।

- **एस्प्रिन या हल्के व्यायाम, दुकान पर मिलनेवाली दर्द निवारक गोलियाँ (पैरासिटामोल) और सिकाई से इस पीड़ा में आराम मिलता है।**
- **यदि इस साधारण तरीके से आराम न मिले तो डाक्टर की मदद लें।**

मोनोन्यूक्लियोसिस (MONONUCLEOSIS) :-



संक्रमण मोनोन्युक्लसिस के दो मुख्य लक्षण है गले में दर्द और सूजन। मोनो से सरदर्द और थकान भी होती है पर (ये सभी वायरस संक्रमण में होते हैं) दूसरे शब्दों में मोनो को पहचानना कठिन है क्योंकि इसके लक्षण बहुत ही आम है। अगर आपको और आपके चिकित्सक को मोनो की शंका हो तो चिकित्सक प्रायः खून की जाँच करवायेंगे। प्रारम्भिक परिणाम नकारात्मक हो सकता है क्योंकि खून की जाँच में मोनो का पता कम से कम सात दिन बाद ही चलेगा।

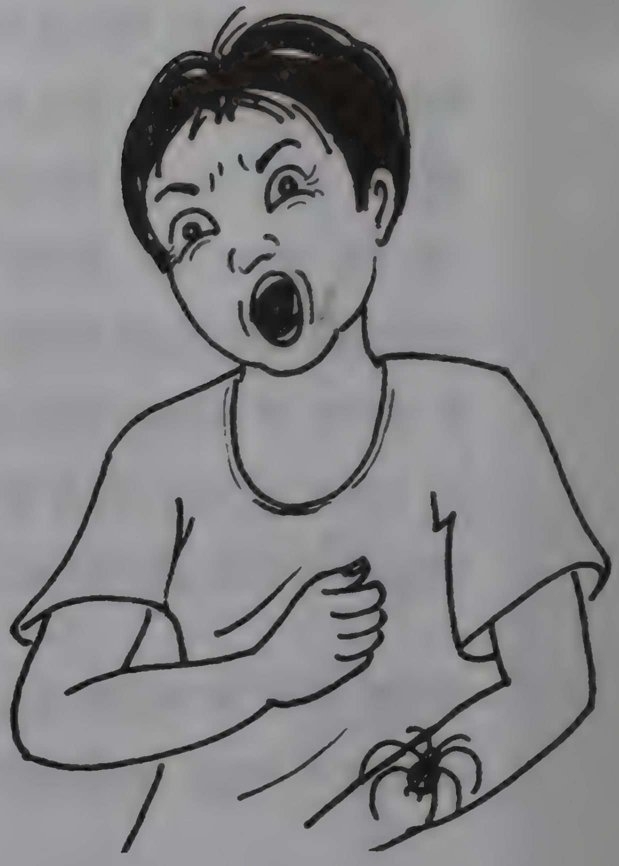
सामान्यतः चार से छः सप्ताह में ठीक होता है यद्यपि मोनो कई महीने तक भी बना रह सकता है। मोनो में शायद ही कोई बड़ा लक्षण दिखाई पड़ता है और बाहरी रूप से रोगी एकदम सामान्य होते हैं। डॉक्टर से उपचार करायें । आराम करें जब तक कि बुखार तेज हो या थकान हो। अच्छा भोजन व फल खायें। गले के दर्द व सूजन को कम करने के लिए नमक मिले गरम पानी से गरारा करें । (गले की सूजन के कारण ही अधिक परेशानी होती है, नमक मिले गुनगुने पानी से गरारा करना गले की सूजन को कम करता है।) ऐसे खेल-कूद में भाग न लें जिसमें ज्यादा सम्पर्क की आवश्यकता हो और अल्कोहल (शराब) एक महीने तक न पीयें।

क्योंकि मोनो के कारण प्रायः आपकी यकृत और प्लीहा प्रभावित हो सकती है। उस अवस्था में यकृत अल्कोहल को विषहीन नहीं कर सकता है।

मांसपेशियों में खिंचावः-

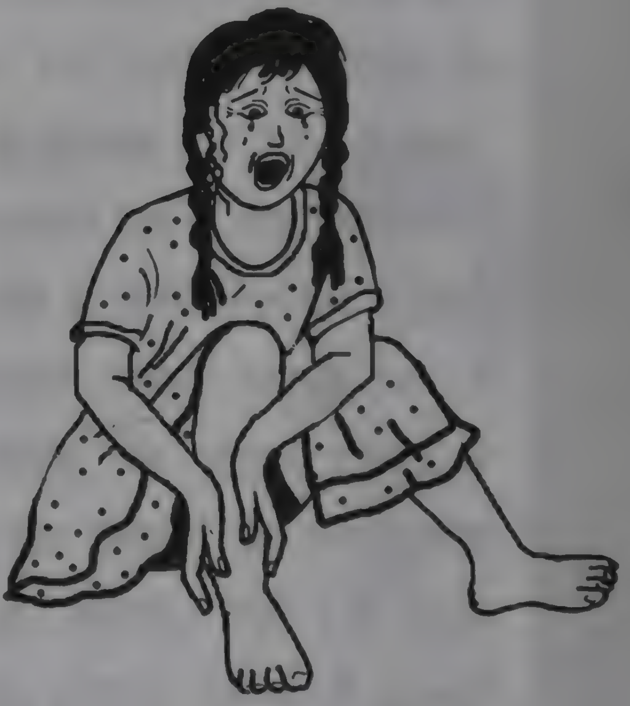
मांसपेशियों में सिकुड़न जिससे दर्द हो मांसपेशियों में खिंचाव कहा जाता है। इसमें सूजन नहीं होती पर मांसपेशी थोड़ी नरम हो जाती है। लेकिन दर्द अधिक रहता है। यह कई कारणों से होता है। मांसपेशियों में यह खिचाव क्यों होता है यह पूरी तरह से ज्ञात नहीं है। पर इसका इलाज मांसपेशियों के उल्टी तरफ की खींची हुई मांसपेशियों को सिकोड़ कर किया जाता है। यदि आपके पैरों में खिंचाव है जिससे आपका अंगूठा और पाँव नीचे की तरफ मुड़ गया हो तो धीरे से पाँव को नीचे रखे या अंगुठे को ऊपर की ओर खीचें। सिद्धान्त धीमा और सतत दबाब देना, अधिकांशतः लोगों को इस विधि से लाभ मिला है। यदि इस विधि से लाभ नहीं मिलता है तो मांसपेशियों को आराम दें, सेंक दें।

मकड़ियाँ :– काली मकड़ियाँ हल्के काले रंग की और पेट पर एक लाल निशान लिए होती हैं। इनका काटना शायद ही कभी खतरनाक होता है, (पर बच्चों और बूढ़ों के लिये यह खतरनाक भी हो सकती हैं।) लेकिन इनके काटने से ३ –४ घण्टे तक तेज दर्द होता है। कभी-कभी पेट की मांसपेशियाँ दृढ़ हो जाती हैं जिसे गलती से अपेन्डिसाइटिस समझा जा सकता है। ऐसे में ठण्ढी सेंक से (जैसे बर्फ या कोल्ड ड्रिंक की बोतल को कपड़े में लपेट कर) दर्द से आराम मिलता है।

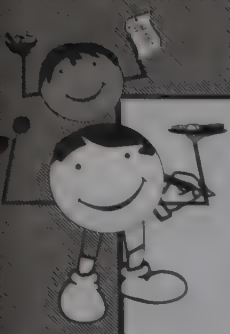


भूरी मकड़ियाँ गहरे भूरे रंग की होती हैं जिनकी पीठ पर वायलीन या Frying pan के आकार का निशान होता है। इनका काटना बहुत दर्दनाक होता है। बुखार और बेचैनी भी हो सकती है। ऐसी अवस्था में डाक्टर को तुरन्त दिखायें क्योंकि इसके लिये विशेष चिकित्सा की आवश्यकता होती है।

मोच :– हमारी हड्डियाँ जोड़ों पर रेशेदार उतकों जिसे सन्धिबंधन कहते हैं, से जुड़ी होती हैं। ये बंधन न केवल हड्डियों को जोड़ते है, बल्कि वे जोड़ों पर होने वाली असामान्य गति को भी रोकते हैं, और हड्डियों के ढाँचे/कंकाल तंत्र को थोड़ी दृढ़ता प्रदान करते हैं। सन्धिबंधन जितना लचक या मोड़ बर्दास्त कर सकते हैं यदि जोड़ उससे अधिक मुड़ जायें तो मोच आ जाती है।



सन्धिबंधन में खिंचाव से लेकर उनके टूट जाने की स्थिति तक मोच कई स्तर के होते हैं। कुछ गम्भीर मोचों में ये बंधन (हड्डी के खण्डित होने के साथ) ढीले हो जाते हैं और हड्डी के टुकड़े के साथ लटक जाते हैं ।



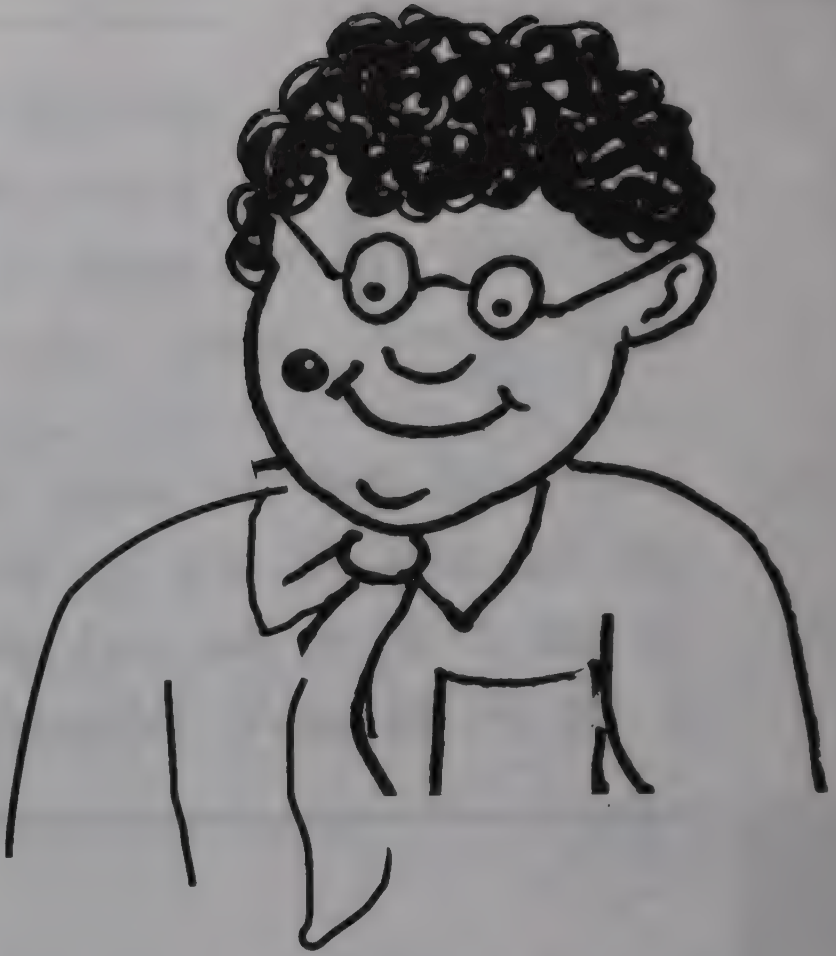
- **सभी मामलों में पहला इलाज एक ही तरह है, रक्त स्त्राव रोकने के लिए ठण्डी पट्टी रखें । चोट को उठाकर रखें, एक खींचने वाली पट्टी लगायें (इसे कैसे लगाना है यह आपको एक डाक्टर या नर्स बेहतर बता सकते हैं) और आराम करें ।**

- **लगभग सभी मोचों का एक्स-रे होना चाहिए क्योंकि हड्डियों के टूटने का खतरा भी होता है, वैसे यदि आप जानते है कि हड्डी टूट गयी है तो भी ठंडा रखने और आराम का सिद्धान्त लागू होता है जब तक कि आपको चिकित्सकीय-सेवा नहीं मिल जाती।**

मूत्रीयमार्ग संक्रमणः- मूत्रीय-मार्ग संक्रमण या UTI, मूत्राशय या गुर्दे का संक्रमण है। जो जीवाणुओं द्वारा होता है। इसके सामान्य लक्षण हैं - पेशाब करने की अति आवश्यकता, बार-बार और पीड़ादायक पेशाब होना, मूत्र में रक्त आना, पीठ में दर्द और कभी-कभी बुखार आना। मूत्र में बैक्टीरिया तथा लाल व श्वेत रक्त कोशिका में परीक्षण कर UTI का पता लगाया जाता है। UTI को शीघ्र ही उचित एण्टीबायोटिक के द्वारा ठीक किया जा सकता है। UTI पुरूषों की अपेक्षा महिलाओं को अधिक होता है। स्त्रियों का मूत्र मार्ग (वह नली जिससे मूत्र, मूत्राशय से शरीर के बाहर आता है) अत्यंत छोटा होता है जिससे जीवाणुओं के लिये मूत्राशय तक मार्ग बनाने में आसानी होती है। यदि महिलायें लैंगिक रूप से क्रियाशील हैं तो उनमें यह संक्रमण आसानी से विकसित हो जाता है लेकिन इसका कारण पता नहीं है। जिन महिलाओं में UTI प्रायः होता है उनके लिये शारीरिक सम्बंध के पहले और बाद में पेशाब करना एक सुरक्षात्मक उपाय है।

- **जिन महिलाओं को UTI बार-बार हो तो उनके लिये एक दिन में 6-8 गिलास पानी पीना भी कारगर रहेगा।**

मस्से :- सामान्य मस्से भूरे या पीले, त्वचा पर उभरे हुये गोल या अनियमित आकार के और प्रायः खुरदुरी सतह वाले होते हैं। ये त्वचा पर विषाणुओं के हमले के कारण होते हैं और प्रायः ऐसे स्थानों पर होते हैं जहाँ चोट लगने की सम्भावना ज्यादा होती है, जैसे हाथ, कलाई, कोहनी, चेहरा, सिर और पैर।



एक मस्सा खुरचा जाये या अचानक कट जाये (दाढ़ी बनाते समय) तो विषाणु आस-पास की त्वचा पर फैल सकते हैं और संक्रमण के फैलने से मस्से समूह में या एक रेखा में हो सकते है।

मस्से रूप रंग और आकार में भिन्न हो सकते हैं और यह इस बात पर निर्भर करता है कि वह शरीर के किस अंग पर उत्पन्न होते हैं। यदि वे पैर के तलवे पर होते हैं तो दबाव के कारण चिपटे हो जाते हैं और आस-पास की त्वचा पर फैलने की कोशिश करते हैं, उनकी सतह कड़ी हो जाती है और चलने में पीड़ादायक होती है। यदि मस्से नमी वाले स्थान जैसे गुदा या जननांगों पर होते हैं तो वे नरम और भंगुर होते हैं क्योंकि वहाँ वे तेजी से फैलते हैं और जहाँ साधारण चोट की सम्भावना बहुत होती है वहाँ वायरस संक्रमण तेजी से होता है जिससे मस्से काफी संख्या में बढ़ते हैं।

यदि आपका मस्से पर आसानी से ध्यान नहीं जाता है और यह आपको परेशान नहीं करता है तो उसे हटाने की कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि मस्से का जीवनकाल बहुत छोटा होता है और यह बिना किसी उपचार के स्वतः ही समाप्त हो जाता है। फैलने वाले मस्सों (पीड़ादायक, भीतरी, पैर के तलवों पर होने वाले मस्से) का इलाज मुश्किल होता है और उन्हें हटाने के लिये डाक्टरों द्वारा कई उपचारों की आवश्यकता पड़ती है। जननांगों पर होने वाले मस्सों का उपचार हमेशा डॉक्टरों

द्वारा ही करवाना चाहिये क्योंकि उनमें तेजी से फैलने की प्रवृत्ति होती है और समीपवर्ती त्वचा या आवरण की सतह को नुकसान पहुँचने से बचाने के लिये रासायनिक पदार्थों का प्रयोग बहुत सावधानी से करना पड़ता है।

▶ यौन संचारित रोग STD (Sexually Transmitted Disease) :-

यौन संचारित रोग कई प्रकार के होते हैं :-

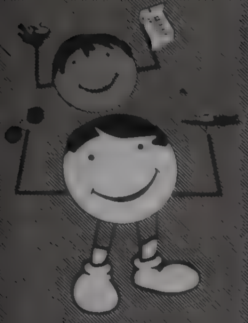
बचाव :- यौन संचारित रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में शारीरिक सम्बंध या लैंगिक अंगों, मुँह और गुदा के पारस्परिक सम्पर्क द्वारा फैलते हैं। शारीरिक सम्पर्क के दौरान सुरक्षा प्रदान करने के लिये पुरूषों को प्रोफाइलैक्टिक (रबर कण्डोम इत्यादि) पहनना चाहिये, महिलाओं को शारीरिक सम्बंध के पहले व बाद में पेशाब करना चाहिये; स्त्री-पुरूष को शरीर सम्बंध के पहले व बाद में अच्छी तरह से जननांगों को धोकर साफ करना चाहिये।

जननांग जुलपित्ती (Genital Herps) :- जननांग जुलपित्ती इस समूह का सबसे आम रोग है। इसके वाइरस दो तरह के होते हैं जो हमेशा आपस में एक प्रकार से दूसरे प्रकार में बदलते रहते हैं जबकि ज्यादातर मामलों में दो प्रकार के विषाणु जुलपित्ती का कारण बनते हैं। एक प्रकार के वायरस के कारण मुँह में घाव, बुखार, छाले हो जाते हैं जो आपके साथी के जननांगों तक मुख-जननांग सबन्ध के माध्यम से पहुँच जाते हैं। जुलपित्ती किसी भी प्रकार के सहवास, यथा मुख लैंगिक, लैंगिक-गुदीय सबंध के द्वारा एक से दूसरे तक पहुँचते हैं। इसके प्रकट होने के ३-१२ दिनों में पीड़ादायक फफोले प्रभावित क्षेत्र में दिखाई देने लगते हैं। इसके साथ-साथ सिरदर्द, बुखार,थकान,

पेशाब के समय दर्द और लिम्फ ग्रंथी में सूजन आदि लक्षण भी दिखाई देने लगते हैं। ये लक्षण ३-४ हफ्तों तक बने रह सकते हैं। चूँकि जुलपित्ती बहुत तेजी से फैलने वाली होती हैं, इसीलिये जुलपित्ती के रोगी को जुलपित्तती ठीक हो जाने के २-३ हफ्तों तक यौन सम्बंध से बचना चाहिये। दुर्भाग्य से जुलपित्ती बिना दुबारा संक्रमण हुए फिर से हो सकती है। उनकी आवृत्ति हफ्ते या वर्षों में हो सकती है। यह सम्भव है कि जुलपित्ती हो लेकिन उसकी जानकारी न हो। महिलाओं के गर्भाशय के पिछली भाग और पुरूषों में मूत्राशय के पिछले भाग की जुलपित्ती का पता लगाने का कोई उपाय नहीं है जब तक वे इसे अपने साथी तक पहुँचा न दें और जुलपित्ती के लक्षण विकसित होने लगें। वे महिलायें जिन्हें यह हो चुका हो उनको हर ६ माह पर पैप टेस्ट करवा लेना चाहिये क्योंकि कुछ ऐसे भी प्रमाण हैं कि जुलपित्ती के कारण असामान्य कोशिका परिवर्तन होता है। गर्भवती महिला, जिसे जुलपित्ती हो उसको अपने प्रसव विशेषज्ञ को इस बारे में सूचित कर देना चाहिये ताकि बच्चे को संक्रमण से बचाने के लिये उचित सावधानी बरती जा सके।

क्लेमाइडिया और एन.जी.यू. (Chlamydia and NGU):- मूत्र नली की सूजन को यूरेथ्राइटिस कहते हैं, जो नली मूत्र को मूत्राशय से शरीर के बाहर तक लाती है। इसके बहुत से कारण हो सकते हैं। यूरेथ्राइटिस प्रायः सूजाक संक्रमण में होती है। नॉन-गुनोरियल यूरेथ्राइटिस या एन.जी.यू. एक सामान्य मूत्र नली सूजन है दूसरे जीवाणुओं प्रायः क्लेमाइडिया द्वारा होती है। पुरूषों को पेशाब में जलन की शिकायत हो सकती है पर उन्हें सूजाक नहीं भी हो सकता है। महिलाओं में कोई लक्षण नहीं भी हो सकते हैं या योनि स्रावों में परिवर्तन अनुभव कर सकती है। इसकी पहचान मुश्किल हो सकती है, लेकिन इसके प्रभावकारी उपचार उपलब्ध हैं। यदि एक साथी को क्लेमाइडिया संक्रमण है तो दोनों सहभागी या साथियों को उपचार कराना चाहिये, चाहे दोनों में लक्षण हो या न हों, ताकि दुबारा यह संक्रमण न हो।

सूजाक (Gonorrhea):- सूजाक के संक्रमण होने के २-८ दिनों के भीतर संक्रमित व्यक्ति को पेशाब के समय जलन का अनुभव होता है और शिश्न से पीले या सफेद रंग की पीब के बूँदे निकल सकती हैं और साथ ही सामान्य कष्ट परेशानी, बुखार और थकान का अनुभव हो सकता है। १० में से ४ संक्रमित व्यक्तियों में कोई लक्षण नहीं होते। महिलाओं में सर्वप्रथम सर्विक्स में ही सूजाक संक्रमण होता है।

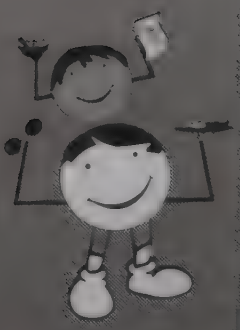


ज्यादातर महिलाओं को किसी लक्षण का अनुभव नहीं होता और बहुत कम सम्भव है कि वे स्वयं के संक्रमित होने के बारे में जान पाये। सूजाक का यदि उपचार न किया जाये तो इससे गम्भीर समस्यायें हो सकती हैं, इसलिये यदि आपको पता चल जाता है कि आपको सूजाक है तो अपने साथी को इसकी जानकारी देना अति आवश्यक है।

लैंगिक मस्से (Genital Warts):– लैंगिक हिस्से में मस्सों का बढ़ना, यौन संचारित माना जाता है। प्रायः इनमें दर्द नहीं होता तथा ये प्रकट होने के बाद १–३ महीनों तक रहते हैं। (या उससे अधिक समय तक) यदि आपको कोई दूसरा यौन संक्रमण है तो इनके फैलने की सम्भावना अधिक होती है। जिन व्यक्तियों को लैंगिक मस्से हैं उनके साथ शारीरिक सम्पर्क बनाने से बचना या कण्डोम का प्रयोग करना इस बीमारी को फैलने से रोकने के आवश्यक उपाय हैं।

ट्राइकोमोनास (Trichomonas):– यह बहुत छोटा यौन संचारित रोग माना जाता है लेकिन (ट्रिच) संक्रमित व्यक्ति के लिये इतना कष्टदायक होता है कि उसे एक बड़ा रोग हो जाता है। महिलाओं में बहुत ज्यादा योनिस्राव और जलन हो सकती है। पुरूषों में सम्भवतः कोई लक्षण नहीं होते या कभी–कभी शिश्न से कोई स्राव हो सकता है। इसका उपचार डाक्टरी दवाओं द्वारा होता है, और एक बार फिर, पुनः संक्रमण से बचाव के लिये दोनों साथियों को उपचार करवाना चाहिये, चाहे दोनों में लक्षण हो या न हो।

आतशक (Syphilis):– आतशक (सिलफिस) एक आम बीमारी है, लेकिन दूसरे यौन संचारित रोगों की अपेक्षा ज्यादा खतरनाक है। इसमें पहला लक्षण प्रायः लैंगिक क्षेत्र में सम्पर्क स्थान पर एक कड़ा गोल उठे हुये किनारों वाला (शैंकर) घाव है जो संक्रमण के २ से ४ हफ्तों के बीच प्रकट होता है। यह शैंकर दर्द रहित होता है और बिना किसी इलाज के कुछ हफ्तों में समाप्त होने लगता है। इसका यह अर्थ नहीं है कि आतशक ठीक हो गया है। यदि बीमारी का उपचार प्रथम अवस्था में नहीं होता है तो शैंकर के खत्म होने के ३ हफ्ते से लेकर ४ महीनों के बाद दूसरी अवस्था दिखाई पड़ने लगती है। जिसमें प्रायः त्वचा पर अस्थिर चकत्ते हो जाते हैं। इसके साथ ही सिरदर्द, बुखार, गले में घाव और दर्द जैसे लक्षण भी हो सकते हैं। यदि द्वितीयक



अवस्था में इसका इलाज नहीं होता है तो यह एक गुप्त रोग बन जाता है और कई वर्षों तक बना रहता है और महत्वपूर्ण अंगों को क्षति पहुँचाता रहता है। एक गर्भवती स्त्री से आतशक उसके गर्भस्थ शिशु को भी हो सकता है। आतशक की पहचान एक साधारण रक्त परीक्षण द्वारा हो सकती है।

यौन संचारित रोग का उपचार :-

- **अधिकांश यौन संचारित रोगों के लिये प्रभावशाली उपचार है और किसी भी यौन संचारित रोग के इलाज के लिये डॉक्टर को दिखायें।**
- **आपकी डॉक्टर से हर मुलाकात गुप्त रखी जाती है।**

▶ योनिशोथ (ल्यूकोरिया):-

योनिशोथ योनि में होने वाली सूजन है जिससे प्रायः योनिमुख से स्राव, उसमें खुजली, दुर्गंध और सूजन उत्पन्न हो जाती है। यह तब होता है जब योनि क्षेत्र में पनपने वाले सूक्ष्म जीवों का संतुलन बिगड़ जाता है और किसी विशिष्ट प्रकार के जीवाणु उस क्षेत्र को ज्यादा प्रभावित करना शुरू कर देते हैं। इस पारिस्थितिक असंतुलन के कई कारण हो सकते हैं; शरीर के तापमान में, नमी की मात्रा में, अम्ल-क्षार संतुलन में परिवर्तन या बाह्य जीवाणु द्वारा कोई आक्रमण, किसी एण्टीसेप्टिक घोल द्वारा बार-बार धोना भी असंतुलन का कारण हो सकता है।

योनिशोथ का उपचार डाक्टर द्वारा ही किया जाना चाहिये। इस बीच अस्थायी आराम के लिये प्रायः टब में तीन इंच तक गर्म पानी भर लें और इसमें १५ मिनट तक बैठें। नहाने के बाद योनि क्षेत्र को सुखा दें।

स्राव को सोखने ओर खुजली को कम करने के लिये आप पैंटी-लाइनर का प्रयोग कर सकते हैं, ढीले-ढाले, सूती अंतः वस्त्र पहनें (सुती वस्त्र स्राव को सोखेगा और वायु का संचार होने देगा।

▶ सामान्य सर्दी

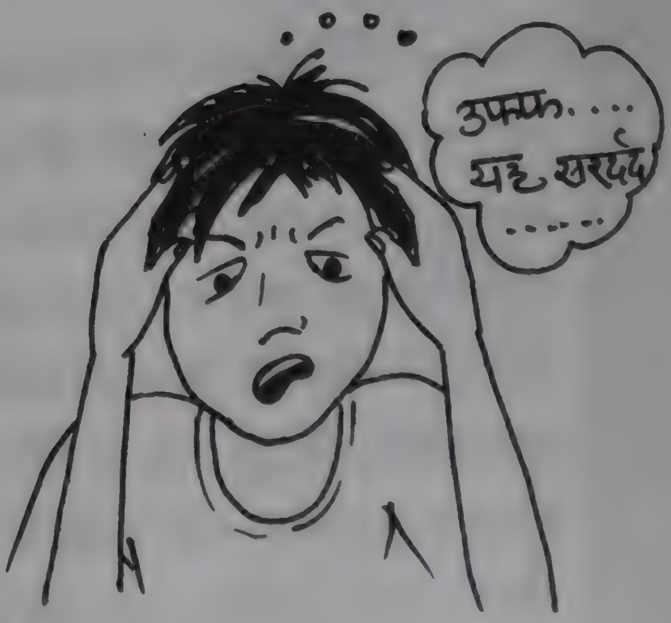
सर्दी हमारे ऊपरी श्वसन मार्ग में होने वाला संक्रमण है जिसमें नाक और साइनस, लैरिंग्स, गला, श्वासनली और यूस्टैकियन ट्यूब भी आ सकते

२० दिनों तक बनी रह सकती है। इसके लक्षण हैं :-

हल्की लालिमा लिये गले में खरास, नाक बंद हो जाना और नाक से पानी गिरना, खाँसी, छींक, आँखों से पानी आना, बुखार, मांसपेशियों में दर्द और कान बंद हो जाना। सर्दी के इन लक्षणों का इलाज करने के लिये :-

- **रात में कम से कम 8 घंटे सोयें।**
- **खूब द्रव पीयें।**
- **पौष्टिक भोजन करें।**
- **दर्द के लिये पैरासीटामोल लें।**
- **गरारे करें और**
- **धूम्रपान से बचें क्योंकि धूम्रपान आपकी नाक और गले में श्लेष्म भित्ति को उत्तेजित करेगा।**
- **यदि लक्षण बिगड़ जाते हैं तो डॉक्टर को दिखायें।**

सिर दर्द:- सिर दर्द के मुख्यतः तीन कारण हैं :-



१. तनाव

२. माइग्रेन और

३. सर में चोट लगने से होने वाला दर्द।

तनाव से होने वाला दर्द एक साधारण समस्या है जो गर्दन और सिर की माँसपेशियों में तनाव के कारण होती है। यह किसी भावनात्मक तनाव, जैसे - परीक्षा या दूसरों से उत्तेजक बहस के परिणाम स्वरूप हो सकता है। इस प्रकार के दर्द में कभी-कभार एस्प्रीन मददगार होती है। व्यायाम और माँसपेशियों को आराम देने वाले तरीके भी मददगार हो सकते हैं। तनाव से होने वाले सिरदर्द से बचे रहने का सबसे कारगर उपाय है तनावपूर्ण परिस्थितियों में बदलाव लाना (यह एक जीवन कौशल है)। ऐसी परिस्थितियाँ आपके सिरदर्द का कारण नहीं बन पायेंगी। यदि आपको तनाव के कारणों का पता न चल सकें तो डाक्टर की सलाह लें।

माइग्रेन सरदर्द का कारण दिमाग की नसों में खिंचाव या फैलाव से दिमाग में खून की मात्रा बढ़ जाना है जिसमें दिमाग पर दबाव पड़ता है, जिसके कारण सिरदर्द होता है। माइग्रेन पीड़ित लोग में आधे से अधिक लोग यह बताते हैं कि उनके परिवार के अन्य सदस्य भी माइग्रेन से पीड़ित हैं, अतः अनुवंशिकता के कारण भी माइग्रेन हो सकता है। माइग्रेन की शुरूआत वास्तव में भावनात्मक तनाव से होती है। तनाव से होने वाले सिरदर्द के आराम के लिये किये जाने वाले व्यायाम माइग्रेन के लिये लाभदायक हो सकते हैं। यदि अन्य कोई उपाय न हो तो एक अंधेरे शांत कमरे में आराम करने से रोगियों को राहत मिल सकती है। माइग्रेन से आराम दिलाने के लिये दवाइयाँ भी उपलब्ध हैं।

यदि आपका सिरदर्द चोट के कारण हुआ है तो २४-४८ घंटे के अन्दर डॉक्टर को दिखायें।

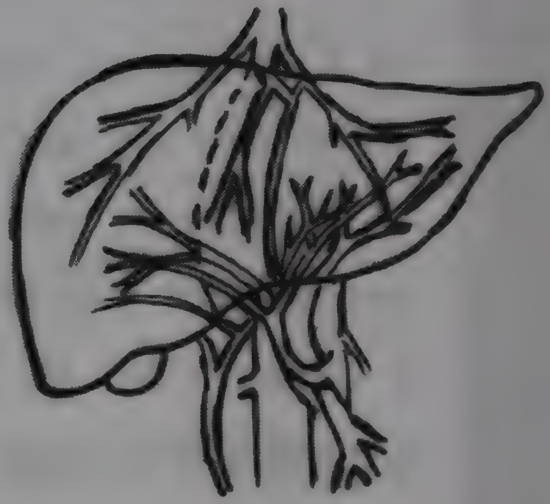
सर्पदंश:- सर्पदंश से बच जाना ही सबसे अच्छा है बाहर घूमते समय तो सैन्डल और शार्ट्स के बजाय जूते और जीन्स पहनें। जिस जगह पर कुछ दिखाई न दे वहाँ हाथ या पैर न रखे। चट्टानों के नीचे या लकड़ियों के नीचे न जायें क्योंकि साँप ऐसी जगहों पर ही रहते हैं। अगर आपको साँप के चलने की ध्वनि सुनायी दे तो रूक जाएँ और साँप को खोजें और फिर धीरे-धीरे दूर जाएँ। मरे हुये साँप को कभी नहीं छुयें क्योंकि मरे हुये होने पर भी इनके मुँह के चारों तरफ संवेद के माध्यम के रिसते क्रिया के फलस्वस्प दंस मारते हैं। अगर आपको साँप ने काट लिया है तो रूक जायें और अपने आप को शांत रखें। अगर आप अति उत्तेजित हो जायेंगे तो आपका

हृदय अनजाने में सर्प के विष को पूरे शरीर में फैलाने लगेगा। अपने बेल्ट या जूते के फीते को काटे हुये स्थान के नजदीक, हृदय और काटे हुये स्थान के बीच में कस कर बाँध दें ताकि रक्त संचरण कम हो जाये मगर इतना भी ज्यादा जोर से न बाँध दें कि रक्त प्रवाह बिल्कुल ही रूक जाये। प्रत्येक १५ मिनट पर आधे-आधे मिनट के लिये गाँठ ढीली कर दें, मगर इसे खोलें नहीं। कई विशेषज्ञ विष को बाहर निकालने के लिये दंस की जगह पर चीरा लगाने का विरोध करते हैं और प्रभावित जगह पर बर्फ रखने की सलाह देते हैं और यह प्रायः लाभप्रद होता है। अपने आपको शांत रखें और अल्कोहल युक्त पेय ना पीयें। जितनी जल्दी हो सके डाक्टर के पास जायें और अगर सम्भव हो तो साँप (सामान्यतया मृत) को भी साथ लायें ताकि ये पहचान हो जाये कि आपको जहरीले सर्प ने काटा है या नहीं। सर्पदंश से प्रायः मृत्यु नहीं होती पर बहुत छोटे बच्चों और बहुत वृद्ध लोग मर भी सकते हैं।

सदमा (Shock):- जब कोई सदमें में होता है उसका रक्तचाप गिर जाता है और पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह अपर्याप्त हो जाता है। किसी भी गम्भीर चोट में सदमे का हमेशा उपचार करें। सदमे का संकेत देने वाले लक्षण हैं त्वचा पीला एवं चिपचिपी होना । धड़कने तेज चलना, साँसे हल्की तेज या अनियमित होना। घायल व्यक्ति भयभीत, परेशान, आशंकित या निष्क्रिय दिखाई देता है ।

- सहायता के लिए बुलायें ।
- व्यक्ति को पीठ के बल लिटायें और सिर को पैर की अपेक्षा नीचे रखें ।
- कपड़े को ढीला रखें
- व्यक्ति को गर्म रखें
- जब मदद मिले, व्यक्ति को अस्पताल ले जायें ।
- व्यक्ति को कुछ भी खाने या पीने को न दें ।

हेपेटाइटिस Hepatitis(Jaundice):–



हेपेटाइटिस रोग यकृत में कुछ विषैले पदार्थो के संक्रमण के कारण होता है। हेपेटाइटिस का मुख्य लक्षण पीलिया है, जिसमे त्वचा और म्यूकश आवरण पीला पड़ जाता है। इस रोग के अन्य लक्षण है बुखार, भूख न लगना, सरदर्द और थकान। पीलिया का लक्षण दो हफ्तों तक रहेगा और गहरे रंग का पेशाब और हल्के रंग का मल भी हो सकता है।

- यकृत शरीर का सबसे प्रमुख अंग है। यह बेकार तत्वो जैसे अल्कोहल और अधिकाशंतः दवाईयों को विषविहीन करने में भाग लेता है और खून के एक सम बनाये रखता है। हेपेटाइटिस यकृत को कमजोर करता है और उसकी सामान्य कार्य करने की क्षमता को घटाता है।

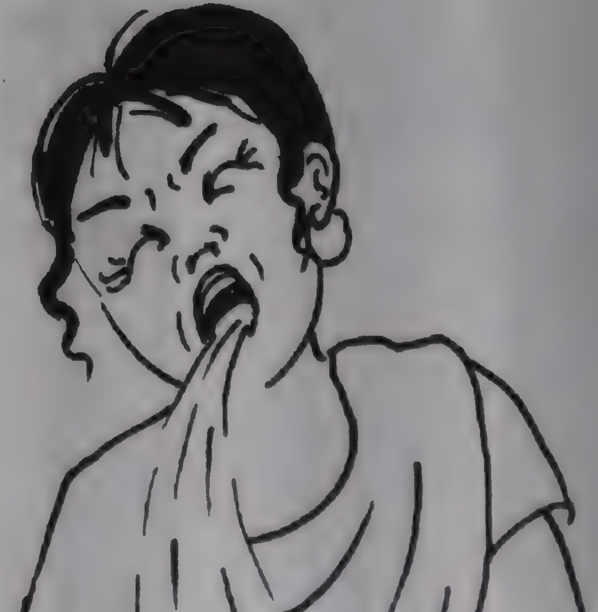
- हेपेटाइटिस के रोगी को अधिक आराम करना चाहिये। रक्तपरीक्षण से यकृत में हो रहे सुधार के अनुसार धीरे-धीरे ही किया कलाप बढ़ाना चाहिये। हेपटाइटिस के सम्पूर्ण व सफल उपचार के लिए डाक्टर की सलाह अति आवश्यक है।

फुन्सी, घमौरी (हाइब्स):-

फुंसी अर्थात् त्वचा/ चमड़ी पर होने वाले पीले दाने जिनमें खुजली होती है। फुंसियाँ दवाओं के दुष्प्रभाव, कीट-पतंगों के काटने पर, कुछ खाद्य पदार्थों के खाने पर या भावनात्मक तनाव के कारण हो सकती हैं। ठण्डे पानी से नहाना, शरीर को ठण्डा रखना फुंसियों का सबसे अच्छा इलाज है। फुंसियों से रात में सबसे अधिक परेशानी होती है। इसका कारण है रात में शरीर का तापमान बढ़ जाना, जिससे फुंसियों में अधिक खुजलाहट होने लगती है। ठण्डे पानी से दुबारा स्नान कर लेने से खुजली में आराम हो जाता है। फुंसियों और खुजली के उपचार के लिये डाक्टरी परामर्श से दवा लेना अच्छा है।

क्षुधातिशय (बुलिमिया):-

क्षुधातिशय या बिंज-पर्ण सिण्ड्रोम (अतिशय खाना और पैखाना करना) किशोरों में एक बहुत व्यापक रोग सा फैल रहा है। इस खाने की समस्या के कुछ लक्षण हैं :-



1. शरीर के वजन और आकार को लेकर पूर्व धारणा।

2. चिंता, दबाव, उदासी, कुण्ठा और कभी-कभी थकान के अनुभव के कारण प्रतिदिन सप्ताह में या थोड़े-थोड़े अंतराल के बाद खूब ज्यादा खाना खा लेना।

3. वजन नियंत्रित रखने के रूप में रोज की दिनचर्या में कई घंटों का व्यायाम और विरेचक दवाओं का वजन नियंत्रण औषधि के रूप में दुरूपयोग करना।

4. छिपकर अत्यधिक खाने और उल्टी कर देने के कारण अपराध बोध और उदासी का अनुभव। इसके तहत, आइसक्रीम की पूरी ब्रिक खा जाना और दर्जनों बिस्किट खा जाना या एक सुविधायुक्त दुकान या फास्टफूड रेस्टूरेंट से दूसरे तक जाते रहना जब तक कि खाना कष्टकारक न हो जाये। प्रायः इस अत्यधिक खाद्य को नष्ट करने के लिये और वजन बढ़ने से बचने के लिये पैखाना करना ही एकमात्र उपाय समझ में आता है। दूसरों के लिये अत्यधिक खाना ऐसा नाटकीय नहीं होता। विक्रेताओं के पास जाना रोज की आदत हो जाती है, जो असुविधाजनक और नियंत्रण के बाहर महसूस होता है।

ज्यादातर विद्यार्थी अपनी किशोरावस्था के अंतिम चरण में अपने शरीर के बारे में ज्यादा ही चिंतित होने लगते हैं और वजन कम करने के लिये, आकार प्रदान करने और गठीला शरीर बनाने के लिये कई प्रयोग करने लगते हैं। यदि आप किसी भी कारण से बाहर जाते हैं तो अपने उद्देश्यों पर विचार करें। क्या पाँच किलो वजन कम करके आप एक अच्छे विद्यार्थी या प्रसिद्ध व्यक्ति बन जायेंगे? वजन कम होने पर क्या आपका परिवार और आपके दोस्त आपको अधिक प्यार करने लगेंगे? अब इन लक्षणों की सूची बनाने का समय है। अगर आप इनमें से किसी भी समस्या से पीड़ित हैं तो किसी विशेषज्ञ से उपचार करायें।

यदि आपके मन में कोई प्रश्न हो तो हमारे पास आयें।

स्वास्थ्य शिक्षा विभाग

रामकृष्ण मिशन सेवाश्रम, लक्सा, वाराणसी।

दवाओं की खुराक

रामकृष्ण मिशन सेवाश्रम, लक्सा, वाराणसी।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता

दवा- किट

कृपया ध्यान दें:- निम्नलिखित सभी दवाईयाँ जहरीली हैं। भूल से कभी बच्चों के हाथ में न जाय।

क्र. सं.	दवा	६ माह-१ वर्ष	१ -३ वर्ष	३-५ वर्ष	५-६ वर्ष	६-१४ वर्ष	१४-बड़े	बीमारी
१	अल्पराजोलाम	नही	नही	नही	नही	नही	१ गोली	नींद न आना
२	फेमोटीडीन	नही	नही	नही	नही	नही	१ गोली २ बार	पेट का दर्द या गैस
३	पी०सी०एम० सिरप	१/२ चम्मच ३ बार	१ चम्मच २ बार	१ चम्मच ३ बार	नही	नही	नही	बुखार और दर्द के लिये
४	पी०सी०एम० ५००मिग्रा टैब	नही	नही	नही	१/२ गोली २ बार	१/२ गोली ३ बार	१ गोली ३ बार	बुखार और दर्द के लिये
५	एन्टासिड टैब	नही	नही	नही	१ गोली २बार	१ गोली ३ बार	१ गोली ३ बार	पेट का दर्द या गैस
६	कैल्सियम	नही	नही	१/२ गोली १ बार	१/२ गोली १ बार	१/२ गोली ३ बार	१ गोली २ बार	हड्डी के लिये
७	क्लोरोक्वीन	नही	नही	नही	१ गोली २ बार ३ दिन	१ गोली ३ बार ३ दिन	२ गोली २ बार ३ दिन	मलेरिया के लिये
८	सी०पी०एम०	१/४ गोली २ बार	१/२ गोली २ बार	१/२ गोली ३ बार	१ गोली २ बार	१ गोली ३ बार	१ गोली ३ बार	सर्दी, जुकाम और खुजली के लिये
९	सेप्ट्रान	१/४ गोली २ बार	१/२ गोली २ बार	१/२ गोली २ बार	१ गोली २ बार	१ ½ गोली २ बार	२ गोली २ बार	निमोनिया, फोड़े-फुन्सी के लिये
१०	सालबुटामाल	नही	नही	नही	१/२ गोली २ बार	१/२ गोली ३ बार	१ गोली २ बार	दमा के लिये

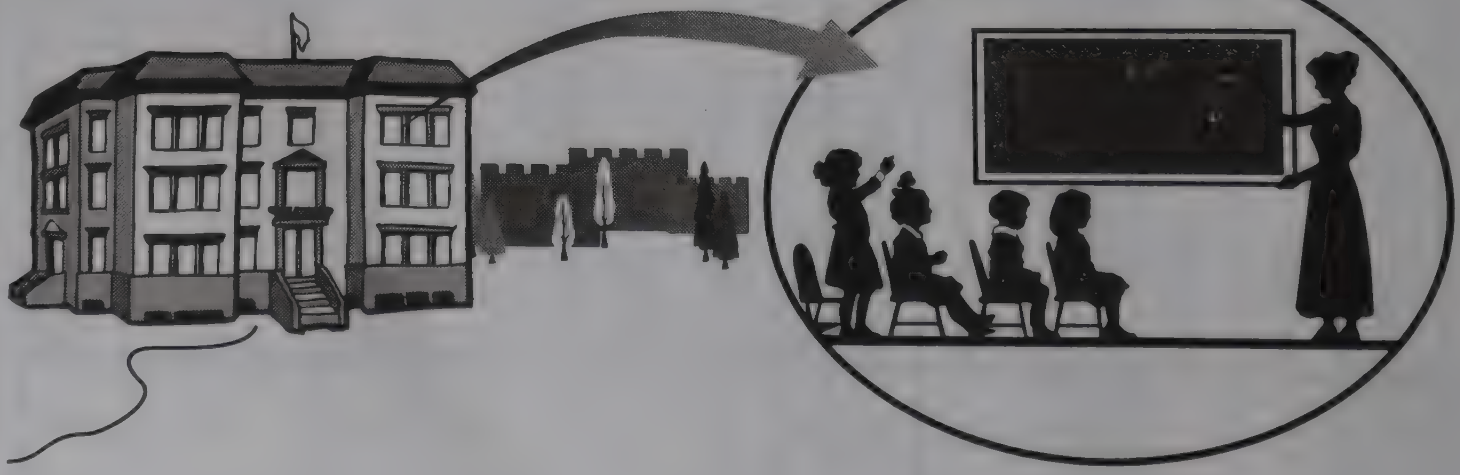
दवाओं की खुराक

११	मेटोक्लोप्रोमाइड	नही	नही	१/४ गोली २ बार	१ गोली २ बार	१ गोली २ बार	१ गोली ३ बार	उल्टी के लिये
१२	मेबेन्डाजोल	नही	१ गोली २ बार ३ दिन तक	१ गोली २ बार ३ दिन तक	१ गोली २ बार ३ दिन तक	१ गोली २ बार ३ दिन तक	१ गोली २ बार ३ दिन	कृमि / पेट में केंचुए के लिये
१३	डेरीफाइलिन	नही	नही	१/२ गोली २ बार	१/२ गोली ३ बार	१ गोली २ बार	१ गोली ३ बार	दमा के लिये
१४	आयरन (छोटा)	नही	१ गोली १ बार	१ गोली २ बार	१ गोली ३ बार	नही	नही	एनीमिया या खून की कमी के लिये
१५	आयरन (बड़ा)	नही	नही	नही	नही	१ गोली १ बार	१ गोली २ बार	एनीमिया या खून की कमी के लिये
१६	विटामीन ए	१/२ चम्मच	१ चम्मच	१ चम्मच	१ चम्मच	१ चम्मच	१ चम्मच	रतौंधी
१७	माला एन	गर्भ निरोधक गोली केवल महिलाओं के लिये।						
१८	ओ० आर० एस०	जब पतला पायखाना हो तो १ लीटर पानी में १ पैकेट डालकर उसका घोल बनाकर समय-समय पर दें।						दस्त के लिये
१९	न्युट्रोफ्युराजोन मलहम							जख्म और फोड़े-फुन्सी के लिये
२०	कम्पाउण्ड बेन्जोइक एसिड मलहम	कॉछ में दिन में ३ बार						
२१	गामा बेन्जिन हेक्साक्लोराइड लोसन	केवल १ बार और २४ घंटे तक शरीर पर दवाई लगी रहनी चाहिये।						खुजली
२२	जी०वी०पेंट	दिन में २ बार						जख्म और फोड़े-फुन्सी के लिये
२३	थर्मामीटर	कम से कम ३ मिनट के लिये देखें।						शरीर का ताप- मान देखने के लिये
२४	सेवलान	१ भाग सेवलान में २० भाग पानी मिलाकर जन्तु नाशक दवाई तैयार करो						घाव साफ करने के लिये

स्वस्थ विद्यालयीय वातावरण

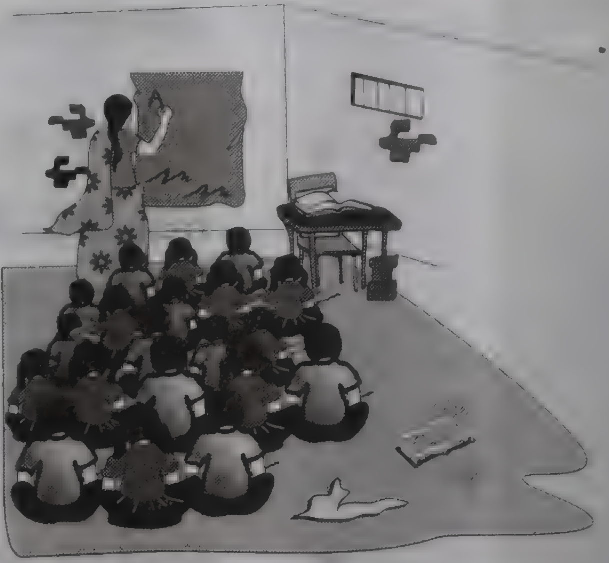
बच्चों के मनो-भौतिक और सामाजिक विकास में उसका वातावरण (सामाजिक, आर्थिक) बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वातावरण की अनुकूलता प्रशिक्षण के लिये (किसी भी प्रकार का ज्ञान देने के लिये) निश्चित रूप से आवश्यक है। विद्यालय का वातावरण स्वच्छ रखकर, हम शिक्षा की देवी की पूजा व उनका आह्वान सबसे उत्कृष्ट ढंग से कर सकते हैं। विद्यालय का स्वस्थ वातावरण शिष्यों को भावनात्मक, सामाजिक व व्यक्तिगत रूप से स्वस्थ रखता है। प्रत्येक सामुदायिक विद्यालय में इतना सुधार किया जाना चाहिये जिससे वे मूलभूत शौच और सफाई का एक आदर्श नमूना प्रस्तुत करें। विद्यालय में शौच एवं सफाई की उपयोगिता से प्रेरित हुए बच्चे, चाहे वे लड़का हो या लड़की, अपने-अपने घर में स्वच्छ जीवन शैली का संदेश ले जाते हैं। सामान्य लोगों में जानकारी पहुँचाने और उन्हें प्रेरित करने का यही सबसे अच्छा तरीका है। स्वामी विवेकानन्द ने इसे परिभाषित करते हुए कहा है **"शरीर और मन की स्वच्छता सबसे महत्वपूर्ण कारक है।"**

इसीलिये, एक तरफ तो, WHO (विश्व स्वास्थ्य सगंठन) द्वारा दी गई स्वच्छता की परिभाषा के अनुसार विद्यालय का स्वस्थ वातावरण, मनुष्य के भौतिक वातावरण में उपस्थित उन सभी कारकों को नियंत्रित करता है जो उस व्यक्ति के स्वास्थ्य पर, भौतिक वातावरण पर व उसके जीवन पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं या डाल सकते हैं और वहीं दूसरी तरफ इससे मनो-सामाजिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। अतः ऐसे विद्यालयों को जिनका वातावरण स्वस्थ है संक्षिप्त शब्दों में "बाल मित्र विद्यालय" कहा जा सकता है। विद्यालय वातावरण के रख रखाव सुरक्षा में विद्यालय प्रशासन की सर्तकता बहुत आवश्यक है। इसके लिये बच्चों के माता-पिता और शिक्षकों का सक्रिय मेलजोल भी महत्वपूर्ण है।



वर्तमान परिदृश्य का सिंहावलोकन :-

विकासशील देशों और हमारे जैसी विकसित होती हुई अर्थव्यवस्था में प्राथमिक विद्यालयों का परिदृश्य मुख्य रूप से इस प्रकार है: अत्यधिक भीड़ वाली कक्षाओं में अत्यधिक कार्यों से दबे हुए अध्यापक, कुर्सी-मेज का कम या न होना, अत्यल्प खिड़कियों के कारण अंधकार, रखरखाव की कमी के कारण जीर्ण शीर्ण अवस्था, जलापूर्ति नहीं, काम न करने वाली शौचालय सुविधाएँ, शिक्षकों के लिये निवास स्थान की कमी, पढ़ाने के लिए



आधारभूत चीजों जैसे श्यामपट्ट, चाक आदि का अभाव। केवल अधिक पैसों से इन समस्याओं का स्थायी समाधान नहीं मिलेगा।

विद्यालय के <u>वातावरण/परिसर</u> का निर्माण स्थानीय जलवायु को ध्यान में रखते हुए अच्छी तरह से होना चाहिए।

विद्यालय के स्वस्थ <u>वातावरण/परिसर</u> के निर्माण के समय सामाजिक सन्दर्भ पर भी ध्यान देना चाहिये। बच्चे अर्द्धनौपचारिक रूप से, खेलते-कूदते कक्षा की तुलना में ज्यादा पढ़ते सीखते हैं। इसीलिये, विद्यालय परिसर को इसकी समुचित व्यवस्था करनी चाहिये जैसे परिसर में लगे छायादार पेड़, अच्छी घास वाले मैदान आदि की व्यवस्था।

विद्यालय के वातावरण को एक आदर्श वातावरण के रूप में विकसित करने के लिये निम्न पहलुओं पर विचार करना पड़ेगा।

1. **स्थिति :-**

* बाजार, रेलवे स्टेशन व रेल की पटरियों, कारखानों व सिनेमा घरों के कोलाहल से दूर हो।

* बस्ती के बीच में जिसके चारों ओर सभी वर्ग के लोग रहते हों और विद्यालय तक पहुँचने के लिये सुगम रास्ते हों।

2. **स्थान :-**

* ऊँचाई पर स्थित हो ताकि नमी, बाढ़ व जलजमाव से प्रभावित न हो।

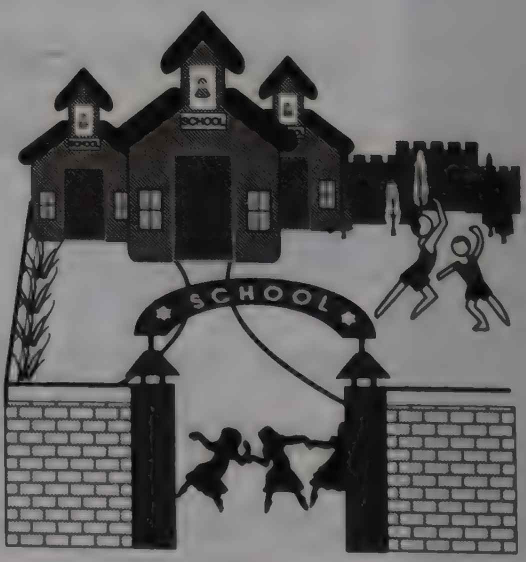
* चहारदीवारी से घिरा हो ताकि अवांछित सामाजिक या असामाजिक तत्व भी विद्यालय के समय या उसके बाद भी विद्यालय मे प्रवेश कर विद्यार्थियों से सम्पर्क न बना सकें।

* इससे विद्यालय परिसर को कूड़ा फेकने के स्थान व चारागाह के रूप में प्रयोग करने से भी रोका जा सकेगा।

* विद्यार्थियों को सुन्दर पार्क व खेल का मैदान विद्यालय परिसर में ही उपलब्ध हो।

* विद्यालय परिसर में बगीचे हों और विद्यार्थियों को बागवानी के लिये विशेषकर पोषण बगीचे लगाने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिये।

* विद्यालय में वृक्षारोपण करें इससे विद्यालय क्षेत्र की घेराबंदी होगी, शौच आदि के लिये एकान्त मिलेगा, पोषक खाद्य पदार्थों(फल आदि) की उपलब्धि होगी, जलवायु शुद्ध होगी (नीम, बिल्व पेड़ लगाने पर) तथा कक्षा में चमकरहित पर्याप्त प्रकाश प्राप्त होगा।



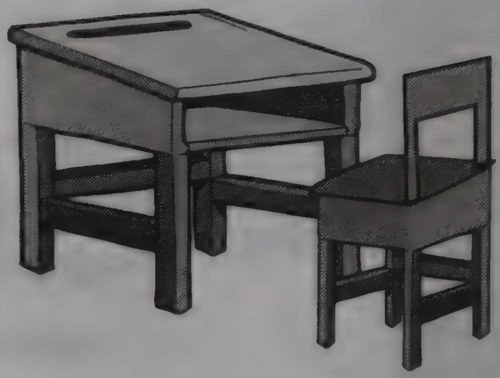
3. ढाँचा :-

* पूर्व प्राथमिक और प्राथमिक विद्यालयों के लिये विद्यालय भवन एक तलीय होना चाहिए।
* बाहरी दीवार २५० मिलीमीटर मोटी होनी चाहिए।
* सीढ़ियों के अन्दर की तरफ की दीवारों पर धर्म ग्रन्थों या महान व्यक्तियों के उपदेश व जीवनी चित्राकंन या खुदाई द्वारा दर्शाई जा सकती है।
* विद्यालय में पर्याप्त और चौड़ी सीढ़ियाँ (एक से अधिक) हों ताकि आग लगने पर विद्यार्थियों का बचाव हो सके।
* नींव भूमि से ०.५ मीटर ऊपर होनी चाहिए।
* पूरे विद्यालय भवन में लिंटल और नींव बधी होनी चाहिए ताकि भवन भूकम्प में सुरक्षित रहे।

4. कक्षाएँ :-

* कक्षाएँ बरामदे से जुड़ी होनी चाहिए।
* प्रत्येक कक्षा का आकार ऐसे निश्चित होना चाहिए जिससे प्रत्येक बच्चे को १ वर्गमीटर जगह मिले।
* कक्षायें हवादार और प्रकाशयुक्त होनी चाहिए।
* कक्षाओं में चमक और तीक्ष्णता रहित सूर्य प्रकाश पर्याप्त रूप से आये ताकि विद्युत आपूर्ति न होने पर भी कक्षायें बाधित न हो।

5. फर्नीचर :-



* फर्नीचर (कुर्सी-मेज) आदि अलग आयु वर्ग की ऊँचाई के अनुरूप होने चाहिये।

* प्रत्येक विद्यार्थियों के लिये अलग-अलग कुर्सी व मेज होनी चाहिए। इससे एक बेंच पर कई विद्यार्थियों के संकुचित होकर बैठने से होने वाली परेशानियाँ समाप्त हो जायेंगी।

* कुर्सियाँ ऐसी हों जिससे बच्चों की पीठ को आराम मिले।

6. दरवाजे और खिड़कियाँ :-

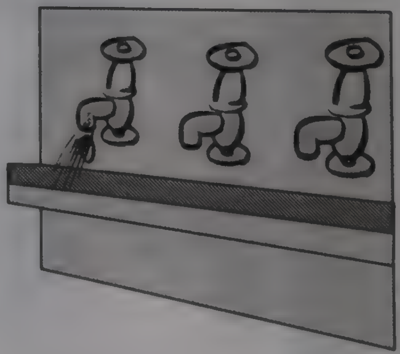
* कक्षा के दरवाजे एवं खिड़कियों का क्षेत्रफल फर्श के क्षेत्रफल के २५ प्रतिशत से अधिक होना चाहिये। खिड़कियाँ आमने-सामने की दीवारों पर हों ताकि हवा आ-जा सकें।

* बड़ी खिड़की की जगह एक छिद्र युक्त जालीदार दीवार खड़ी की जा सकती है।

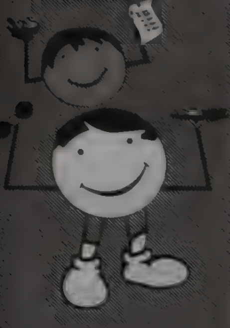
7. रंग :-

* कक्षा के भीतर की दिवारों का रंग सफेद या नीलापन लिये सफेद होना चाहिये।

8. जल आपूर्ति :-



* विद्यालय भवन में पीने के लिए जल व शौचालय हेतु जल पर्याप्त मात्रा में होना चाहिये।



* विद्यालय भवन में स्वच्छ और पेय जल का स्वतंत्र स्रोत होना चाहिए।

* जल इकट्ठा कर रखे जाने वाले पात्रों की नियमित सफाई होनी चाहिये।

* स्वच्छता हेतु समय-समय पर कक्षा को जल से धुल कर साफ करना चाहिये।

9. भोजन हेतु सुविधाएँ :-

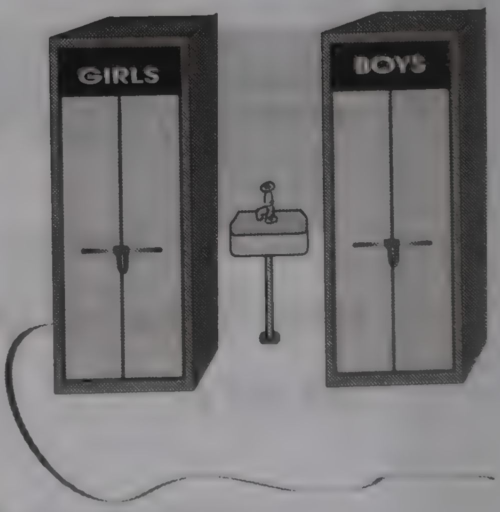
* मध्य-दिवस भोजन के लिये एक अलग कक्ष होना चाहिए।

* अनाधिकृत दुकानदारों को विद्यालय परिसर के अन्दर आने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिये।

* कोई भी दुकानदार अधिक समय पहले के कटे हुये फल न बेचे।

* ग्रामीण क्षेत्रों में विद्यालयों को चाहिये कि वे बच्चों को विशेषकर गरीब वर्ग के बच्चों को पर्याप्त पोषण युक्त आहार उपलब्ध कराएँ।

10. शौचालय :-



* प्रत्येक ६० विद्यार्थियों के बीच कम से कम एक मूत्रालय का निर्माण होना चाहिए।

* १०० विद्यार्थियों के बीच कम से कम एक शौचालय उपलब्ध होना चाहिए।

* लड़के और लड़कियों के लिये अलग-अलग व्यवस्था होनी चाहिए।

* व्यवहृत जल और गंदे जल की विद्यालय परिसर से सुरक्षित रूप से निकलने की व्यवस्था होनी चाहिए।
* विद्यालय परिसर के एक कोने में जल शुद्ध करने की उपचार विधि भी अपनाई जा सकती है जिसे वहाँ का स्थानीय समुदाय भी अपना सकता है।
* गरीब ग्रामीण विद्यालयों में कम से कम एक गड्ढे वाले शौचालय का होना आवश्यक है।
* शौचालय की सफाई विद्यार्थियों द्वारा ही बारी-बारी से की जानी चाहिये।

कक्षा में शौच और सफाई सबंधी शिक्षा का पूर्ण पाठ्यक्रम होना चाहिये। विद्यार्थियों को वातावरण में फैल रहे विभिन्न प्रकार के प्रदूषणों को नियंत्रित करने की तथा अस्वच्छ अस्वास्थ्यकर आदतों, आचरणों व जीवन शैली को सुधारने की शिक्षा दी जानी चाहिये। संचारित-रोग (एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने वाले रोगों) तथा फैलने की प्रक्रिया के बारे में विस्तृत जानकारी विद्यार्थियों को दी जानी चाहिये। कीट, जीव-जन्तु जनित रोगों तथा जल जनित रोगों की शिक्षा ग्रामीण विद्यालयों में विशेष रूप से देनी चाहिये। संचारित-रोगों के फैलने के क्रम या कारकों के विषय में विस्तृत जानकारी दी जानी चाहिये ताकि वे रोगों को फैलने से रोकने के तरीकों के बारे में तथा घर और समुदाय में फैल रहे जैविक प्रदूषण के स्रोत को नष्ट करने के बारे में जानें।

विद्यालय वातावरण ऐसा हो जो बच्चों की, रोग व रोग के कारकों के प्रति धारणा को पूरी तरह से सही दिशा में ढाल सकें।

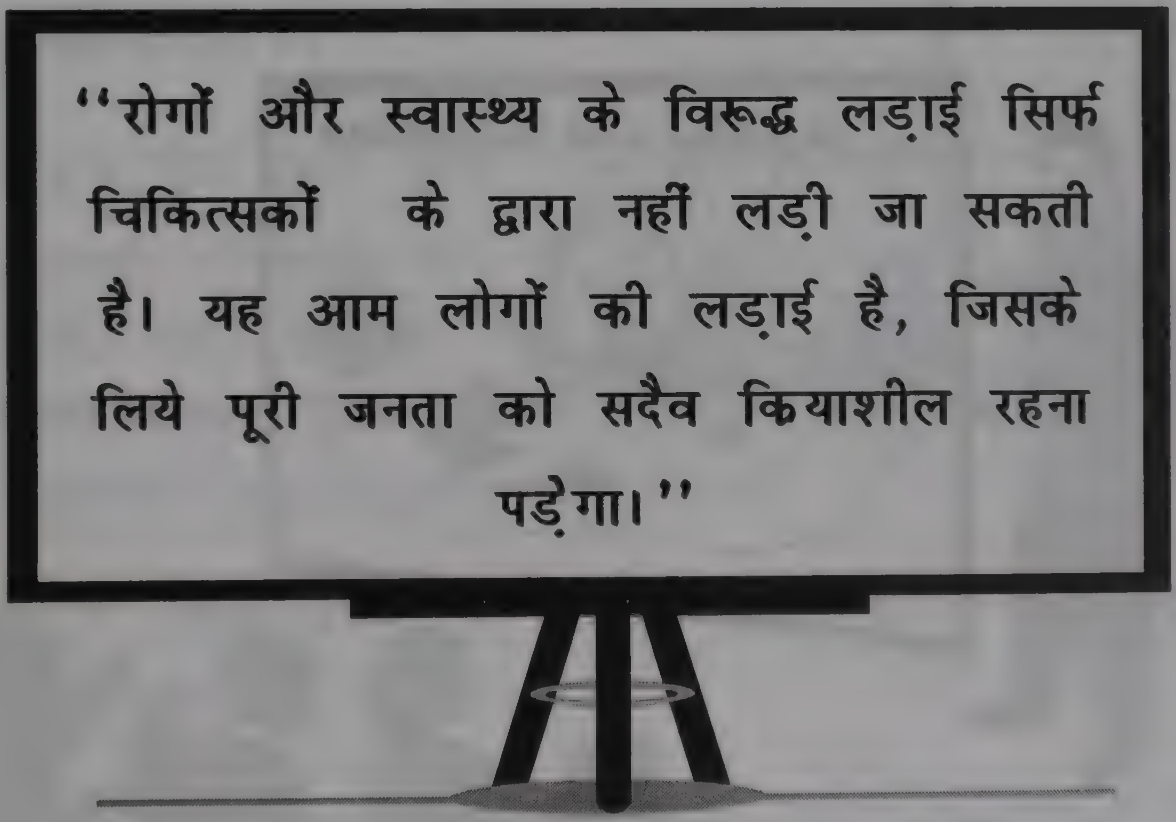
अतः विद्यालय में ऐसी शिक्षा दी जानी चाहिये जिसके फलस्वरूप हम शौच व सफाई के ज्ञान का प्रयोग केवल रोग मुक्ति के लिये ही न कर स्वास्थ्य-प्रोन्नति के लिये करें।

किसी भी समुदाय को स्वस्थ्य रखने व रोगों से बचाने में 'स्वच्छता व स्वास्थ्य -शिक्षा' की महत्वपूर्ण भूमिका है। ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों को शौच के लिये खुले मैदान

में जाने की बजाय शौचालय में जाने के लिये प्रेरित करना चाहिये। इसीलिये, स्वयं शिक्षकों को भी ऐसी स्वास्थ्य शिक्षा के प्रति वचनबद्ध और उत्साही होना चाहिये। उन्हें विश्वस्त होना चाहिये कि उनकी शिक्षा से महान परिवर्तन होगा और वातावरण इधर उधर फैले मानव मल से मुक्त हो जायेगा।

शौच व सफाई की अच्छी व्यवस्था के लिये १९८६ में केन्द्रीय ग्रामीण स्वच्छता अभियान (CRSP) की शुरूआत की गई थी, जिसमें इस संबन्ध में जानकारी देने, शिक्षा देने व गाँव-गाँव तक यह ज्ञान फैलाने के ऊपर बहुत जोर दिया गया था।

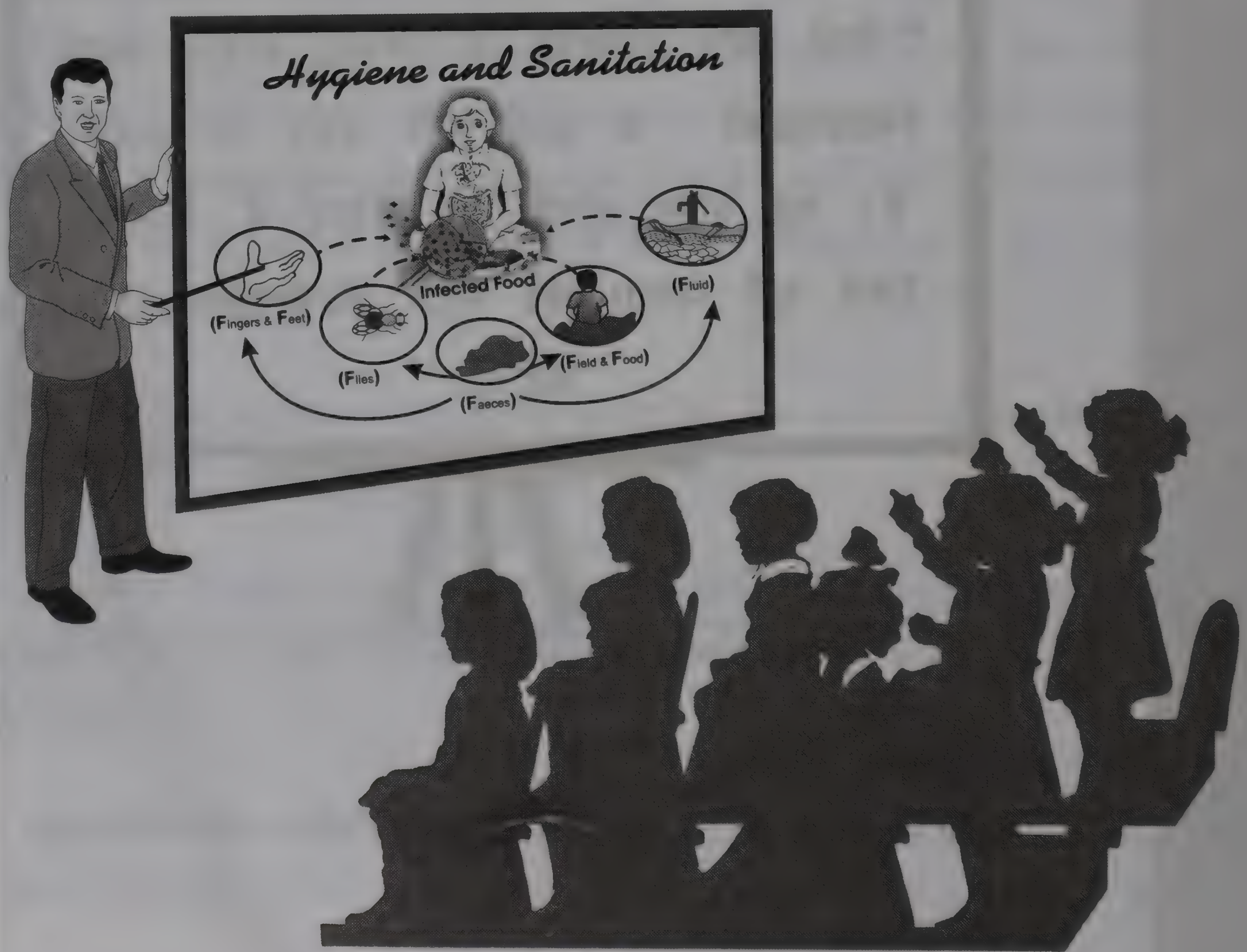
समग्र स्वच्छता अभियान, CRSP का ही एक अधिक प्रभावी तथा व्यापक रूप है। ग्रामीण क्षेत्रों के विद्यालयों व आंगनबाड़ीयों में शौच व सफाई की सुविधा उपलब्ध कराना तथा विद्यार्थियों को (जो देश के भावी नागरिक हैं) शौच व सफाई की शिक्षा के साथ उन्हें स्वच्छ रहने की आदतें सिखाना समग्र स्वच्छता अभियान के मुख्य उद्देश्यों में से एक है।

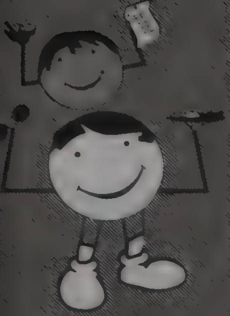


हेनरी सिजारिस्ट के 'मेडिसिन और ह्यूमन वेल्फेयर' पुस्तक में उद्धृत

यदि विद्यालय के वातावरण का स्वास्थ्य स्तर समुचित रखा जा सके तो वह वातावरण स्वस्थ्य समाज, स्वस्थ देश और स्वस्थ विश्व के लिये एक उत्प्रेरक का कार्य करेगा।

शौच और सफाई जीवन जीने के तरीकों मे शामिल हो जाये इसके लिये स्वच्छ रहने की आदत ऐसी डालनी पड़ेगी कि वह चारित्रिक गुण बन जाये। बच्चों में बहुत कम उम्र से ही यह आदतें डालना सबसे उपयुक्त है क्योंकि जिस प्रकार मिट्टी के बर्तन पर अंकित रेखाचित्र आग की भट्टी से तपकर निकलने के बाद मिटाया नहीं जा सकता उसी प्रकार कम उम्र में सीखी गई आदतों/ सीखे गये पाठ की छाप बालक के मन से कभी नहीं मिटती है।





बाल मित्र विद्यालय

मनोसामाजिक वातावरण

'बालमित्र विद्यालय' विद्यालयों के माध्यम से स्वास्थ्य प्रोन्नति का एक आवश्यक अंग है। शारीरिक विकास के अतिरिक्त व्यक्तित्व व अन्य अधिक महत्वपूर्ण अंग – उनके शैक्षणिक तथा मनोसामाजिक विकास, के लिये विद्यालय एक महत्वपूर्ण/सहयोगी वातावरण प्रदान करता है। अतः यह मनोसामाजिक वातावरण बच्चे के लिये एक ऐसा सकारात्मक और अर्थपूर्ण अनुभव हो जो उसके स्वास्थ्य-विकास को बढ़ावा दे।

बाल मित्र विद्यालय से तात्पर्य है :-

उत्कृष्ट सीखने वाले – स्वस्थ, सुपोषित, सीखने को तत्पर और जिन्हें परिवार तथा समुदाय का पूरा सहयोग मिलता है।

उत्कृष्ट पठन पाठन सामग्री – साक्षरता, संख्यात्मक ज्ञान की शिक्षा, ज्ञान, प्रवृत्ति और जीवन कौशल सीखने के लिये पाठ्यक्रम व उपकरण/सामग्री ।

उत्कृष्ट शिक्षण-सीखने की प्रक्रियायें – बाल केंद्रित (जीवन)कौशल आधारित विधियाँ, तकनीक।

सीखने का उत्कृष्ट वातावरण – नीतियाँ और व्यवहारिक क्रियान्वयन, सुविधायें (कक्षायें, पानी, स्वच्छता) सेवायें (सुरक्षा, शारीरिक व मनोसामाजिक स्वास्थ्य)

उत्कृष्ट परिणाम – ज्ञान, मनोवृत्ति और कौशल – कक्षा और राष्ट्रीय स्तर पर उपयुक्त मूल्यांकन।

HEP-100
15287

ऐसे बाल मित्र विद्यालय निम्न मूल्यों को प्रोत्साहित करते हैं:-

1. सहयोगपूर्ण तथा सक्रिय ज्ञानार्जन, जो बच्चों को

* समीक्षात्मक रूप से देखने में,
* विस्तृत रूप से खोजने में,
* अव्यवस्था को दूर करने में,
* समस्याओं के समाधान कर पाने वाले ज्ञान व तकनीक सीखने में,
* स्पष्ट और पूर्व निर्धारित नैतिक मूल्यों व परीक्षण आधारित परिणामों के विरूद्ध अपने विचारों का परीक्षण करने में
* स्थूल और अनुभव योग्य अमूर्त घटनाओं को पहचानने व उनके बीच संबन्ध स्थापित कर पाने में सहायक होता है।

2. सेवा व सहृदयता

3. सृजनात्मकता

4. सहनशीलता और सबसे महत्वपूर्ण आत्मविश्वास, आत्मसम्मान, समानता का भाव व शान्ति।

एक स्वस्थ मनोसामाजिक वातावरण बनाने के लिये निम्न वातावरण सम्बन्धी व सामाजिक और शिक्षण संबन्धी कार्य किये जाने आवश्यक है:-

1. सामुदायिक सहायक ढाँचा और वातावरण का निर्माण

2. विद्यालय के बाल मित्रवत् मनोसामाजिक वातावरण का निर्माण

3. विद्यालय में सीखने के ऐसे वातावरण का निर्माण जो बाल मित्रवत् हो।

अ. समुदाय सहायक ढाँचा और वातावरण

क. माता-पिता, परिवार और घर

ख. समुदाय

क. <u>माता-पिता, परिवार और घर</u>

माता-पिता घर पर बच्चों के सीखने और आत्मविकास के लिए निम्न बिन्दुओं का पालन कर एक उपयुक्त वातावरण तैयार कर सकते हैंः-

1. अपने बच्चों के लिये पढ़कर या उनके साथ पढ़कर।

2. महत्वपूर्ण पारिवारिक विषयों पर होने वाली चर्चाओं में बच्चों को सम्मिलित कर या उनके साथ इन विषयों पर चर्चा कर।

3. बच्चों के संगी-साथी के चुनाव में ध्यान देकर।

4. उनके खाली समय के सदुपयोग के लिये उन्हें सुझाव / मार्गदर्शन देकर या उस पर नियंत्रण रखकर।

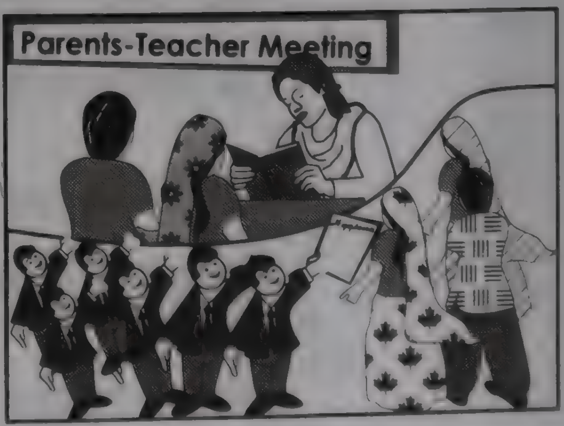
5. टेलीविजन देखनें में उन्हें मार्ग दर्शन देकर तथा उसमें लगे समय को सीमित कर।

6. उनके लिये किताबें खरीदकर या उधार लेकर।

7. गृहकार्य में उनकी सहायता कर और उस पर नजर रखकर।

8. घर में पढ़ाई लिखाई के लिये स्थान उपलब्ध कराकर, चाहे वह झोपड़ी का एक कोना ही क्यों न हो।

9. बच्चों को भ्रमण के लिये ले जाकर (यह पास के किसी मेले में समूह के साथ ले जाकर, स्काउटिंग, पाठ्यक्रम के अतिरिक्त होने वाली गतिविधियों में भाग दिलाकर, ग्रीष्मकालीन शिविरों जैसे गतिविधियों में भाग दिलाकर)



10. अन्यपूरक शिक्षाओं के लाभ उठाने के लिये बच्चों को मार्गदर्शन व सहायता देकर।

* माता-पिता को, चाहे वे अनपढ़ ही क्यों न हों, 'माता-पिता व शिक्षक' सभा व सम्मेलनों में भाग लेना आवश्यक हैः-

1. माता-पिता को स्वयं एवं अपने बच्चों के लिये एक ऐसा वतावरण बनाना चाहिये जिससे वे पढ़ाई के महत्व को समझें। प्रश्नों के उत्तर कहाँ से मिल सकतें है (समाज, विशेषज्ञों, इंटरनेट, पुस्तकालय) यह जानकर समस्या का समाधान कर सकें और प्रश्न पूछ सकें।

2. केवल कठिन परिश्रम के लिये ही नहीं बल्कि अपने-अपने क्षेत्रों में सर्वश्रेष्ठ लोगो में से एक बनने हेतु कार्य करने के लिये अपनी नैतिक जिम्मेदारियों को स्वीकारें। (श्रद्धावान बनेः- श्रद्धा आने पर मनुष्य कहता हैः- मैं कुछ विषयों में सबसे अच्छा हूँ, कुछ विषयों में सामान्य हूँ (मध्यम हूँ) पर कही भी मैं सबसे निम्न नही हूँ।)

3. उच्च आदर्श रखें, उसे पाने का प्रयास करें और जब तक सफल न हों लगे रहें। विश्वासपात्र बनें, और दूसरे के साथ अच्छी तरह मिलजुल कर कैसे कार्य किये जाते हैं यह समझें।

समुदाय

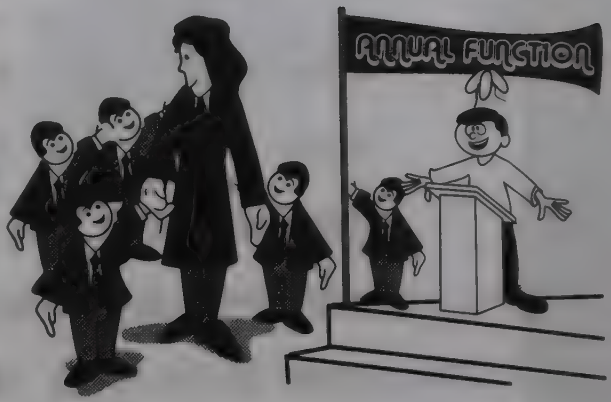
बालमित्र विद्यालयों को बढ़ावा देने के लिये :-

* पूरक शिक्षा के स्रोत जैसे पुस्तकालय, संग्रहालय, सामुदायिक व धार्मिक केन्द्रों जहाँ ज्ञान और शिक्षण दिया जाता है, का निर्माण करें व उन्हें बढ़ावा दे।
* वयस्कों के उन आचरणों की जानकारी देकर जो पाठ्यक्रम/विद्यालय में सिखाये जाने वाले विषयों को सीखने में सहायक हैं।
* स्वस्थ विद्यालय और स्वस्थ सामुदायिक भौतिक वातावरण को बनाने के लिये उपर्युक्त स्रोतों की सहायता लें।

* विद्यार्थियों के खाली समय के उपयोग के लिये उन्हें आवश्यक मार्गदर्शन देकर नियत्रंण रखें।

* विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार के सांस्कृतिक, सामाजिक और धार्मिक कार्यक्रमों में भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करें।

* सामाजिक कुशलताओं को एक से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचाने के लिये विधियों की खोज कर उन्हें क्रियान्वित करें।



* बाल मित्र विद्यालय के निर्माण के लिये आर्थिक और राजनीतिक स्तर पर वचनबद्ध हों।

* विद्यार्थियों को सामुदायिक सेवा परियोजनाओं में भागीदार बनायें।

विविधताओं का सम्मान कर और विविधता में एकता की दृष्टि उत्पन्न कर और " विविधताओं के सभी रूपों की हवा का स्वागत है पर मैं उनके द्वारा अपने पैरों से, अपनी स्थिति से हटना अस्वीकृत करता हूँ" के सिद्धान्त पर आधारित होकर उन्हें जीवन व्यवहार में उतारें।

2. बालमित्र विद्यालयों का मनोसामाजिक वातावरण-

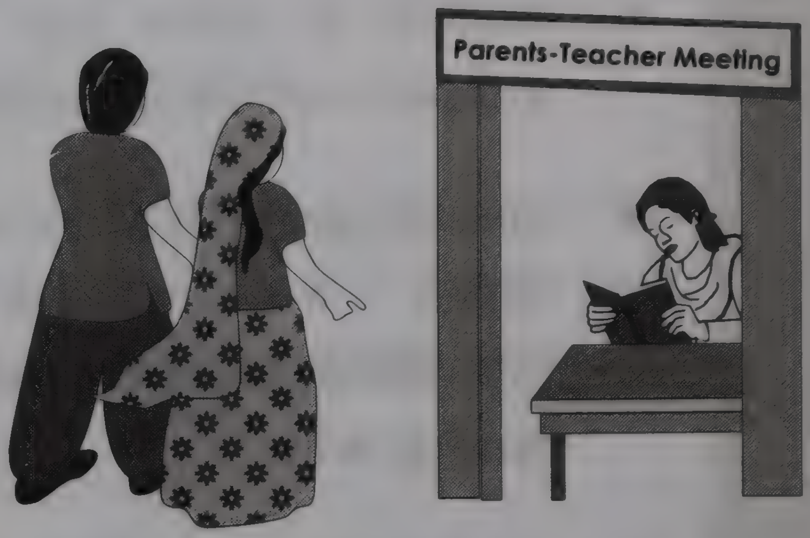
अ → शैक्षणिक और सामाजिक एकता लाना

ब → उच्च शैक्षणिक उपलब्धि से उत्पन्नः मनोवृति व आचरण का समाजीकरण

स → विश्वास का वातावरण बनाकर (प्रत्येक बिन्दु का वर्णन)

द → उपयुक्त सलाहकार के साथ प्रत्येक बच्चों के जोड़े बनाकर (रोल-मॉडल)

अ. शैक्षणिक और सामाजिक ऐक्य लाने के लिये



1. माता-पिता, शिक्षक समुदाय संघ बनाना और सभायें करना।

2. विविधताओं का स्वागत करना :- लोगों से मिलने जुलने व साथ में काम करने तथा अलग अलग प्रकार के व्यक्तियों के साथ प्रभावी ढंग से रहने और अपनी पहचान बनाये रखते हुए नये नये अनुभवों का स्वागत करने का महत्व सिखाकर/बताकर, विविध संस्कृतियों, भाषाओं और धार्मिक घटनाओं के सक्रिय अध्ययन और उनमें भागीदारी दिलाकर विद्यार्थियों को अनेकता में एकता की दृष्टि दी जा सकती है।

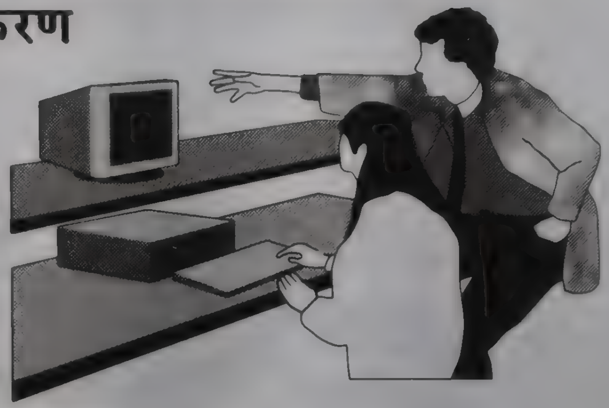
3. अलग अलग स्रोतों से सीखने और सहायता प्राप्त करने की प्रवृति को बढ़ावा देकर।

4. सार्थक सामुदायिक सेवा हेतु परियोजनाए बनाना व उनमें विद्यार्थियों को सम्मिलित करना।

5. उच्च्य शैक्षणिक लक्ष्य रखने तथा हमउम्रों के सहयोग को बढ़ावा देना।

6. ठोस तैयारी व कठिन विचारों/संकल्पनाओं पर पूर्ण वैचारिक/सैद्धान्तिक ज्ञान अर्जन कर अधिकार प्राप्त करने और शोध कार्य करने पर निरन्तर बल देना।

ब. उच्च शैक्षणिक उपलब्धि के लिये आवश्यक मनोवृत्ति और आचरण का सामाजीकरण



1. उच्च तकनीक विशेषकर कम्प्यूटर सीखना तथा विद्यार्थियों को अवसर देकर सीखने देना।

2. <u>बातचीत/वार्तालाप</u> करने के कौशल का विकास करके

ऐसी परियोजनाएँ विकसित करके जो विद्यार्थियों के बौद्धिक सामंजस्य तथा
3. सीखने की ऐसी मनोवृत्ति को बढ़ावा दे जिससे उनमें एक समुदाय में रहने
का तथा एक दूसरे के प्रति उनके उत्तरदायित्व का भाव उत्पन्न हो।

4. शिक्षकों को स्वयं सामाजिक होना चाहिए और विद्यार्थियों के सामाजिक बनने में उनकी सहायता में भागीदारी करनी चाहिए ताकि वेः-

अः- पठन-पाठन के व प्रश्नों-जिज्ञासाओं के उत्तर प्राप्त करने के स्रोतों (समाज के प्रबुद्ध नागरिकों, विशेषज्ञों, इंटरनेट, लाइब्रेरी) की जानकारी के महत्व को तथा प्रश्न हल करने व प्रश्न पूछने के महत्व को समझें।

बः- न केवल कठिन परिश्रम के लिए बल्कि अपने-अपने क्षेत्रों में सर्वश्रेष्ठ में से एक बनने हेतु कार्य करने के लिए अपनी नैतिक जिम्मेदारियों को स्वीकार करें। (इसके लिये आवश्यक है श्रद्धा - जो कहती है मैं कुछ विषयों में सबसे अच्छा हूँ, कुछ विषयों में सामान्य हूँ पर कहीं भी मैं सबसे निम्न नहीं हूँ।)

सः- उच्च आदर्श स्थापित करें, लगनशील बनें, निर्भरशील बनें व समझें कि मिलजुल कर कैसे अच्छी तरह से कार्य किये जाते हैं।

दः- शिक्षक केवल स्वयं को ही नहीं बल्कि अपने सहशिक्षकों, सहकर्मियों, विद्यार्थियों में भी उपर्युक्त परिवर्तन लाकर ऐसा सीखने के ज्ञान के

आदान प्रदान का ऐसा वातावरण बनायें जो उच्च शैक्षणिक उपलब्धियों की आवश्यकताओं को सहजता से पूरा करे।

स. एक विश्वास का वातावरण बनाकर

1. लैंगिक समानता की शिक्षा देकर व उसे व्यवहार में अपनाकरः- लड़के और लड़कियों को सीखने के समान अवसर मिलें और उनके प्रति प्रयोग की गयी भाषा व व्यवहार एकरस हो व पक्षपात रहित हो।

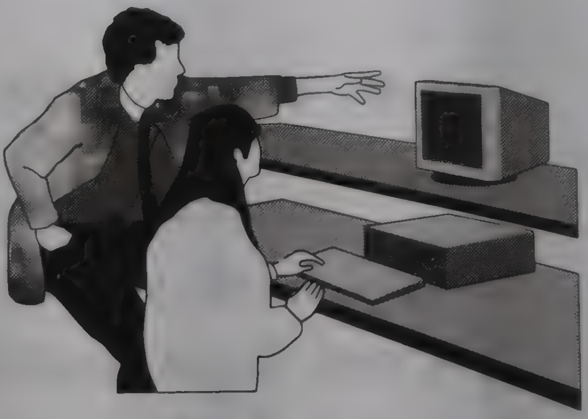
(ऐसा मत करो)

2. शारीरिक दण्ड न देकरः- विद्यालय में सैद्धान्तिक व व्यवहारिक रूप से विद्यार्थियों को कोई शारीरिक दण्ड नहीं दिया जाना चाहिये, क्योंकि इसके दूरगामी दुष्परिणाम होते हैं। यह अनावश्यक और अस्वीकृत करने योग्य नहीं है। शिक्षक को बच्चों में अनुशासन बनाये रखने के लिये अनाक्रामक तरीकों का प्रशिक्षण दिया जांना चाहिये।

3. छेड़छाड़ को बर्दाश्त न करने के द्वाराः- छेड़छाड़ के सभी रूप चाहे वह शारीरिक हों, जैसे मारपीट, धक्का देना और दूसरे शारीरिक दुर्व्यवहार, मौखिक छेड़छाड़, जैसे मुँह चिढ़ाना और मनोवैज्ञानिक छेड़छाड़/यातना, जैसे किसी व्यक्ति को समूह से बाहर कर देना, को प्रत्यक्ष रूप से पहचान कर उसे अस्वीकृत कर और समूह में व्यवहार करने के कुछ मूलभूत नियम

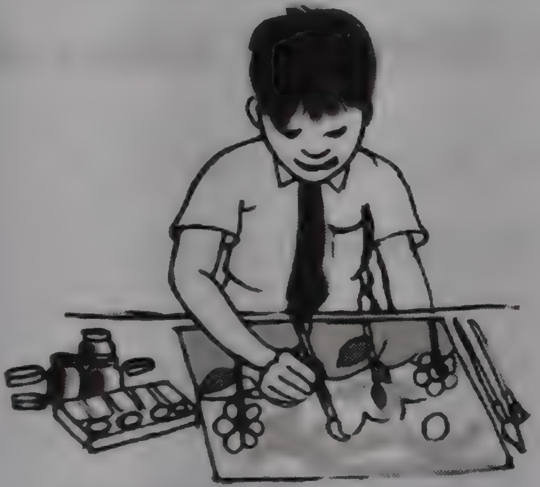
(ऐसा मत करो)

बनाकर और किसी को भी बलि का बकरा बनाने की प्रवृत्ति को रोकने से यह छेड़छाड की समस्या, जो इससे पीड़ित बच्चों में काफी तनाव और दुःख भर देते हैं, काफी कम हो जायेगी।



4. ऐसे वातावरण का बढ़ावा देकर जो बच्चों का सहयोग करें, उनकी देखरेख करें:- विद्यालय में कुछ शिक्षक या कम से कम दो ऐसे शिक्षक होने चाहिये जिनसे विद्यार्थी अपनी व्यक्तिगत समस्याओं पर चर्चा कर सकें और शिक्षकों का रवैया भी अपनों की तरह देखभाल करने वाला हो।

5. वास्तविक और सार्थक शिक्षा प्रदान कर :- विद्यार्थी के जीवन में उसके विद्यालय का अनुभव प्रासंगिक व सार्थक हो।



6. बच्चों की रचनात्मकता के विकास को सहयोग तथा महत्व देकर :- खेल प्रत्येक विद्यालयों में अनिवार्य होने चाहिए। खेल-कूद बच्चों के सामाजिक विकास एवं समाज में लोगों से व्यवहार करने के नियम सिखाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। संगीत, नृत्य, नुक्कड़ नाटक, मूक अभिनय और मिमिक्री भी खेलकूद की तरह ही विद्यालय के उन सभी प्रयासों में शामिल किये जाने चाहिये जो बच्चों की सृजनात्मकता का पोषण करते हैं और उन्हें बढ़ावा देते हैं।

7. विद्यार्थियों में आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास को बढ़ावा देकर:- विद्यार्थियों के प्रदर्शन को *"तुमने अच्छा प्रदर्शन किया है और इससे और अच्छा करने की आवश्यकता है"* की दृष्टि से देखना

चाहिए या उसके सामने रखना चाहिये। उनके प्रदर्शन को सार्वजनिक रूप से श्रेणियों में नहीं बाँटना अच्छा है। सामुहिक क्रियाकलापों के कुछ स्पष्ट आधारभूत नियम होने चाहिए, (जिसमे समूह विभाजन के नियम भी शामिल हैं) ताकि किसी व्यक्ति का समूह से बहिष्कार न हो।

द. उपयुक्त सलाहकार के साथ प्रत्येक बच्चे के जोड़े बनाकर

विद्यार्थियों के आदर्श व्यक्ति/उपयुक्त सलाहकार न केवल विशिष्ट जानकारी (उनके क्षेत्र की) प्रदान कर सकते हैं बल्कि शिक्षा तथा भावी व्यवसाय पर भी सलाह दे सकते हैं। यह माध्यमिक विद्यार्थियों के लिये विशेष महत्वपूर्ण है। वे बच्चों के व्यवसाय और शैक्षणिक विषयों के अलावा जीवन के प्रति उनकी आँखे खोल देते हैं और साथ ही उनके प्रति अपनी व्यक्तिगत चिन्ता भी प्रकट कर सकते हैं।

आदर्श के साथ ऐसे संबन्ध निम्न गतिविधियों को अपनाकर औपचारिक बनाये जा सकते हैं :-

क. परियोजनाओं के द्वारा

ख. व्याख्यान के द्वारा

ग. व्यवसायिक बैठकों द्वारा

घ. प्रयोगशाला के दौरे के द्वारा और सामाजिक भेंट-मुलाकात द्वारा

ड. सलाहाकार को पूर्व निर्देशन के साथ विद्यालय कार्यक्रम देकर या

इसे अनौपचारिक भी बनाया बनाया जा सकता है:-

क. पत्र लेखन द्वारा

ख. सामाजिक पर्यटन और

ग. मनोरंजक क्रियाओं/ गतिविधियों द्वारा।

3. बालमित्र विद्यालयों का ऐसा वातावरण जहाँ सुगमता से सीखा जा सके -

क. विद्यालय के ऐसे वातावरण, जहाँ सुगमता से सीखा जा सके, पर जोर देना चाहिये।

ख. शिक्षण जिससे विद्यार्थी ज्ञान प्राप्त कर सकें।

ग. सभी चीजों को एक साथ तथा स्वाभाविक रूप से जानकर विकसित समझ प्राप्ति के लिये शिक्षण।

घ. गहरी समझ के लिये शिक्षण

ड. एक से दूसरे तक ज्ञान पहुँचाने के लिये शिक्षण

क. विद्यालय का ऐसा वातावरण जहाँ **सुगमता से सीखा** जा सके, को निम्न बिन्दुओं पर जोर देना चाहिये :-

* पूर्व चिन्तन और कठिन परिश्रम के साथ ठोस तैयारी
* कठिन संकल्पनाओं पर वैचारिक/सैद्धान्तिक अधिकार या पकड़
* शिक्षार्थी केन्द्रित :- यहाँ शिक्षक विद्यार्थी के ज्ञान, मनोवृत्तियों और कौशल के ऊपर तथा विभिन्न विषयों पर उसकी पूर्वधारणाओं पर विशेष ध्यान देते हैं ताकि उस विषय के उनके ज्ञान को बेहतर बना सकें। (ज्ञानार्जन देखें)
* बच्चों के जीवन के अनुसार, सीखने का कार्य प्रासंगिक और सार्थक होना चाहिए।
* सीखने की क्रिया जितनी हो सके उतनी व्यक्तिगत होनी चाहिये और वाइगोटसकियन सिद्धान्त के आधार पर चुनौती पूर्ण होने पर संभाली जा सके, ऐसी होनी चाहिये।

* सभी सीखने वाले विशेषकर सामाजिक- आर्थिक रूप से पिछड़े लोगों का समावेश होना चाहिये।

* ऐसी सामाजिक क्षमताओं का विकास करना कि प्रत्येक को, जो कुछ भी वह सीख रहा है, उसे उसका अपना लगने लगे।

* शोध करना :- चाहे वह कितना भी प्राथमिक क्यों न हो

* बुद्धिमत्ता की उन संकल्पनाओं, जो यह मानती है कि उसे अभ्यास के द्वारा बढ़ाया जा सकता है, को बढ़ावा देना चाहिये ताकि विद्यार्थी चुनौती पूर्ण कार्यों में लग सके और चुनौतियाँ आने पर सहज बने रहें।

* सभी विषय-वस्तु के लिये, निर्देश और सीखने की सामग्री इस तरह बनायी जानी चाहिये कि जिसमें समाजीकरण की मुख्य नीतियाँ भी रखी गई हो जिनमें निम्नलिखित बिन्दुओं पर खोजना, स्पष्ट ढंग से प्रकट करना और उन पर चर्चा करना भी शामिल है :

1. समस्या के विभिन्न पहलू जिन पर शिक्षार्थी को ध्यान देना चाहिये और क्यों?
2. प्रत्येक विद्यार्थी इन पहलूओं के विषय में क्या जानता है और क्या नहीं जानता है?
3. समस्या के ये पहलू संकल्पनाओं और समस्या समाधान की विधियों, जो प्रासंगिक हो सकती है, के विषय में क्या कहते हैं ?
4. अनिवार्य रूप से बहु-समाधान तरीकों की ताकत व कमजोरी क्या है ?
5. सबसे उपयुक्त समाधान की अच्छाई क्या है? (यानि इस समाधान से क्या समझते हैं और यह किसके लिये उत्तरदायी हैं, और किसके लिये उत्तरदायी नही हैं।)

यदि ये समाजीकरण के अनुभव विद्यालय के नियमित/दैनिक निर्देशों का हिस्सा हों जो निर्देश सभी विषय वस्तु और सभी कक्षाओं में मान्य हों तो बहुत संभव है कि विद्यार्थी कई महत्वपूर्ण कौशल व क्षमतायें विकसित करेगा। जैसे:-

I. अनिश्चितता की स्थिति में कठिन समस्याओं से जूझते रहने की इच्छा व क्षमता

II. अपने ज्ञान के भण्डार में से नई समस्याओं के संबन्ध ढूढ़ने की इच्छा और क्षमता, विशेषकर जब ये संबन्ध स्पष्ट न हों/ प्रत्यक्ष न हों।

III. समस्या के उन बिन्दुओं को खोज पाने की संवेदनशीलता जो समस्या के प्रकार को परिभाषित करने में सहायक हैं। (जिसे समझबूझ के विज्ञान में ''समस्या के दायरे को परिभाषित व सीमित करना'' कहते हैं)

ख. शिक्षण जिससे विद्यार्थी ज्ञान प्राप्त कर सकें:

शिक्षण जिससे विद्यार्थी ज्ञान प्राप्त कर सके - सीखने व शिक्षण के क्षेत्र में हो रहे आधुनिक शोधों के परिणाम स्वरूप निकली विधियों का, विशेषकर, उन विधियों का जो अधिक से अधिक विद्यालय में लागू की जा सकती है, प्रत्येक विद्यालय में प्रयोग शुरू कर देना चाहिये।

उदाहरण के लिये ज्ञानार्जन के लिये दो विधियाँ बहुत महत्वपूर्ण हैं - १. खोज आधारित निर्देशात्मक विधि २. व्युत्क्रम शिक्षण (पढ़ी हुई सामग्री को ठीक ठीक समझने के लिये)। पहली विधि में विद्यार्थियों के वर्तमान ज्ञान व उसकी धारणा का पता चल जाता है और ज्ञान बढ़ाने के लिये उनका उपयोग किया जाता है।

दूसरी विधि में प्रश्न पूछ कर, स्पष्टीकरण चाहकर, संक्षेपीकरण कर तथा पूर्वानुमान कर पढ़े हुए विषयों को समझा जाता है। विद्यार्थी का प्रश्न पूछने व स्पष्टीकरण में भाग लेना तथा शिक्षक का उर्पयुक्त चार क्रमवार सिद्धान्तों का उपयोग कर शिक्षण करना सीखने की क्रिया का आधार है।

ग. सभी चीजों को एक साथ तथा स्वाभाविक रूप से जानकर समझ शक्ति बढ़ाने के लिये शिक्षण :-

<u>अभ्यास</u> के फलस्वरूप पढ़ा हुआ विषय लंबे समय तक याद रहता है और कई प्रक्रियायें स्वचालित हो जाती हैं और अभ्यास न करने पर विशेषकर पढ़ने व भाषा की समझ का अभ्यास न करने पर क्रियाशील स्मरण शक्ति इतनी सीमित हो

जाती है, कि इसमें वाक्य रचना कर पाना, शब्दार्थ कर पाना और बुद्धिमत्तापूर्ण बातचीत कर पाना कठिन है।

घ. गहरी समझ के लिये शिक्षण:

तोते की तरह जानकारी रट लेना तथा संकल्पनाओं का सिर्फ ऊपरी वर्णन कर पाने की तुलना में किसी विषय का गहराई तक अध्ययन कर समझना कहीं अधिक उत्कृष्ट है। विद्यार्थी किसी विषय वस्तु को गहनता से समझ सके इसके लिये शिक्षाविदों एवं शिक्षकों को यह जानना आवश्यक है कि सीखने की क्रिया जितनी बौद्धिक क्षमता पर निर्भर करती है उतनी ही किसी विषय वस्तु का अर्थ निकालने व समझने की उस समाज की आदतों व तरीकों पर निर्भर करती है।

अतः सही-सही सीखना मिलने-जुलने, बात-चीत करने के माध्यम से दिनभर होता रहता है। विद्यार्थियों के सही शिक्षण के लिये, उपयुक्त और प्रमाणिक गतिविधियों के परिप्रेक्ष्य में, समूह में समस्या आधारित सीखने के सक्रिय अवसर उपलब्ध कराना विद्यालय के लिये आवश्यक है। लकड़ी के सामान बनाने की कक्षाओं को वास्तविक बौद्धिक विकास की कक्षाओं में परिणत कर पाना, इस संदर्भ में एक अति महत्वपूर्ण विचारणीय बिंदु है। विद्यालय में जाने वाले बच्चों को बड़ों के साथ मिलकर बगीचा लगाने या पोषण कार्यशाला में नियुक्त कर उपयुक्त तथ्य का उपयोग किया जा सकता है।

ङ एक परिप्रेक्ष्य में सीखे हुए ज्ञान को दूसरे परिप्रेक्ष्य में उपयोग करने के लिये शिक्षण :-

उपर्युक्त शीर्षक का अर्थ है एक परिप्रेक्ष्य में सीखे गये ज्ञान का अन्य परिप्रेक्ष्य में उपयोग कर पाने का शिक्षण। पहले वर्णित सभी सिद्धान्त तथा गहरी समझ प्राप्ति की विधियाँ, बुद्धि की स्वचालितता और सीखे गये विषय पर अधिकार ज्ञान के स्थानान्तरण को तीव्र बनाते हैं। आवश्यकतानुसार शिक्षकों की सहायता इस प्रक्रिया को काफी सहयोग व सुविधा प्रदान करती है। यदि निर्देश के दौरान एक कार्य का दूसरे कार्य से जुड़ाव स्पष्ट कर दिया जाये तो ज्ञान स्थानान्तरण की प्रक्रिया और भी तीव्र हो जायेगी। सीखे हुए अनुभवों के अक्रियाशील फल/ उत्पाद की तरह देखने की तुलना में एक सक्रिय निरंतर चलने वाली प्रक्रिया के रूप में देखना श्रेयस्कर है। यह ध्यान देना भी महत्वपूर्ण है कि इस प्रक्रिया में समय लगता है और यह अनिश्चित व्यवहार वाले सीखने के वातावरण में नहीं हो पाता।

आज तक किये गये शोध यह सुझाव देते हैं कि निम्नलिखित सिद्धान्तों और उनके शैक्षणिक सहसम्बन्ध स्थानान्तरण को बेहतर बनाने के लिये अपनाये जायें :-

क. **ज्ञान की पुनः स्मृति के लिये विद्यार्थियों को अवसर प्रदान करना:-** यह निश्चित समयांतर पर परीक्षण कर किया जाता है।

ख. **सीखने की परिस्थितियों / शर्तों में परिवर्तन कर :-** जब कुछ भी कई भिन्न-भिन्न परिस्थितियों तथा परिप्रेक्ष्यों में सीखा जाता है तो वह विद्यार्थियों की वैचारिक, बौद्धिक समझ को बढ़ाता है और सीखे गये विषय को याद करने के लिये कई मार्ग मिल जाते हैं। इसमें भाँति-भाँति की समस्या आती है और उनके अलग अलग समाधान की विधियों की जानकारी भी होती है।

ग. **सीखने के समय को अधिकतम बढ़ाना :-** यह ज्ञात है कि जब सीखने की समयावधि में कोई सीमा नहीं होगी तो विषय पर अधिकार प्राप्त हुआ या नहीं यह विद्यार्थी के उस विषय के पूर्व ज्ञान पर आधारित होता है। पर जब समयावधि स्थिर रहे तो यह सीखना मुख्यतया बुद्धिमत्ता पर निर्भर करता है। यदि शिक्षार्थी-केन्द्रित वातावरण में शिक्षार्थी की आवश्यकतानुसार सीखने के अवसर दिये जायें तो सभी लगनशील विद्यार्थी अच्छी तरह से सीखेंगे।

घ. **ज्ञान को वैकल्पिक रूप में प्रस्तुत करना :-**सीखने के दो मुख्य तरीके हैं- दृश्य और श्रवण-मौखिक। शिक्षक को ज्ञान देते समय दोनों तरीकों का प्रयोग करना चाहिये और विद्यार्थी को सीखे हुये ज्ञान को प्रस्तुत करते समय किसी एक तरीके से सीखे हुये ज्ञान को दूसरे तरीके से प्रस्तुत या प्रकट करना सबसे अच्छा है।

ङ. **विद्यार्थियों के पूर्व ज्ञान और अनुभवों का उपयोग कर उनका ज्ञान बढ़ाना :-** इस बिन्दू की व्याख्या ऊपर ''शिक्षण जिससे विद्यार्थी ज्ञान प्राप्त कर सकें'' अनुच्छेद में की गई है।

च. **ज्ञान और कौशल विकास पर जोर दें -** विद्यार्थियों को अपनी आयु वर्ग के समूह में अध्ययन की जाने वाली विषय-वस्तु पर अधिकार प्राप्त करने के

लिये जिन संकल्पनाओं और विधियों को जानना, समझना और आत्मसात करना आवश्यक है, शिक्षकों को चाहिये कि वे उन संकल्पनाओं और विधियों को उनके समक्ष अच्छी तरह से स्पष्ट करें। अपनी आयु वर्ग के अध्ययन समूह में रहने से :-

१. विद्यार्थी अपने विचारों को स्पष्ट रूप से समझा सकते हैं और दूसरों के विचारो को भी सुनते हैं।

२. सभी विद्यार्थी भिन्न-भिन्न विषयों पर अपने अपने विचार व अपने कार्यों को समूह के समक्ष/सामने रखते हैं, जिससे विद्यार्थियों को अलग-अलग परिप्रेक्ष्यों की तथा अन्य विद्यार्थियों की समझ/ज्ञान का पता चलता है।

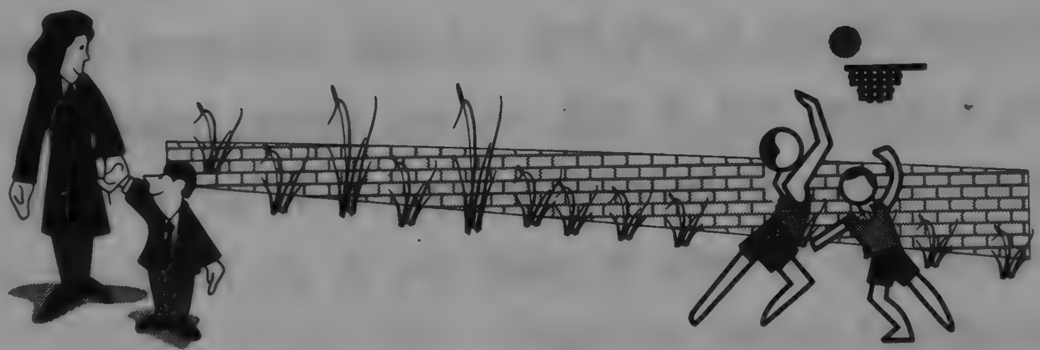
३. और सबसे महत्वपूर्ण है कि - विद्यार्थी शीघ्रता से यह समझ जाते हैं कि किसी विषय में उत्कृष्टता/श्रेष्ठता प्राप्त करने का अर्थ समस्याओं का आसानी से व जल्दी से समाधान कर लेना ही नही बल्कि लगन के साथ कठिन परिश्रम करते रहना है क्योंकि, वे समूह के अन्य मित्रों को अलग अलग विचारों व विषयों के साथ वैसा करते हुए देखते हैं।

छ. ऐसे पाठ पढ़ायें जिनमें सीखने की विधियाँ भी वर्णित हो :-

1. सीखने के तरीके की चर्चा करके।
2. ऐसे पाठ सिखाना जिनमें सीखने के तरीकों को सीखा जाये।
3. सीखने के सम्बन्ध में विद्यार्थियों की अपनी धारणाओं को प्रकाशित कर/ प्रकट कराकर शिक्षक विद्यार्थियों की सहायता कर सकते हैं।

ज. विद्यार्थियों को क्रमबद्ध प्रत्युत्तर दें :- यह उनके गृह कार्य पर, परीक्षाओं पर तथा परियोजनाओं पर निरन्तर दिया जाना चाहिये। त्रुटिपूर्ण चिंतन और त्रुटिपूर्ण परिसर तथा विद्यार्थी क्या जानता है क्या नहीं, इसका भी प्रत्युत्तर मिलना चाहिये।

झ. कक्षा का सक्रिय मूल्याकंन :- समय-समय पर या लम्बे अंतराल पर एक बार विद्यार्थियों के मूल्यांकन की अपेक्षा कक्षा में मूल्यांकन की सक्रिय विधियों को सम्मिलित कर विद्यार्थियों के प्रतिदिन या लगातार मूल्यांकन से शिक्षक यह पता लगाने में ज्यादा सक्षम होते हैं कि विद्यार्थियों को पूर्व ज्ञान व अनुभव ने उन्हें आगे के ज्ञानार्जन के लिये कितना समर्थ बनाया है (ज्ञान जो स्वतः ही सीखने की प्रक्रिया को अलग-अलग परिप्रेक्ष्यों में उपयोग करने को बढ़ावा देता है)। साथ ही विद्यार्थियों को ''मानव मन व मस्तिष्क ज्ञान कैसे अर्जन करता है'' यह प्रक्रिया समझाकर ज्ञान के नियंत्रण, ज्ञानार्जन की विधियों के नियमन व नियंत्रण करने में समर्थ बनाया जाता है तथा ज्ञान व ज्ञानार्जन की विधियों के सन्दर्भ में प्राप्त सुधारक प्रत्युत्तर से उन्हें और अच्छा बनाने में मदद मिलती है। विद्यार्थियों को सीखने की नयी विधियों को प्रयोग करने में सहायता मिलती है।



हमने क्या सीखा?

स्वास्थ्य शिक्षकों ने विद्यार्थियों को स्वयं को व्यक्त करने का अधिक से अधिक अवसर दिया। इस प्रक्रिया से स्वास्थ्य शिक्षक विद्यार्थियों की समझ तथा विद्यार्थी वास्तव में क्या जानना, सीखना व बनना चाहते हैं, को जानने में समर्थ हुए। इस प्रक्रिया से हमने अपनी कार्यशालाओं में क्रमिक सुधार किया जिससे कार्यशालायें बहुत प्रभावशाली हुई।

पर उन विद्यालयों में जहाँ बच्चे उच्च आर्थिक वर्ग के थे, वहाँ कड़े अनुशासन व दृढ़ता के साथ-साथ कार्यशाला के विषयों को उन बीमारियों जैसेः- मधुमेह, उच्च रक्तचाप और मोटापा, से जोड़ना आवश्यक था जो उनके समुदाय में फैली हुई हैं।

जब तक विद्यार्थी, शिक्षक को निर्देशक अथवा विषय विशेषज्ञ के रूप में देखते हैं, जो उनकी सफलता, असफलता का निर्धारण कर सकते हैं, स्वास्थ्य शिक्षक को सह-शोधकर्ता के रूप में नहीं देख पाते और उन्हें सूचना तकनीक व पुस्तकालय सरलता से उपलब्ध नहीं हो जाते, तब तक स्वास्थ्य शिक्षकों को पोषण, शौच एवं सफाई तथा व्यायाम के चिकित्सकीय पहलुओं के बारे में अच्छी तरह जानने की आवश्यकता होती है, ताकि वे प्रभावी ढंग से इन विषयों का ज्ञान व सीखने में सहायक सुविधाएँ उपलब्ध करा सकें।

प्राथमिक विद्यालयों में बच्चे ऐसे माहौल से आते हैं जहाँ बड़ों के साथ उनकी कोई अर्थपूर्ण अंतर्क्रिया नहीं होती है। विद्यालयों में उन पर बहुत सारे प्रतिबंध लगाये जाते हैं। ये बच्चे कार्यशाला में भाग लेना तथा अपने आपको व्यक्त करना सीखें, इसके लिये कार्यशालाओं में खेलकूद और खाने-पीने की व्यवस्था के साथ-साथ उनसे घनिष्ठ रूप से जुड़ना जरूरी है।

कार्यशाला की संरचना विशिष्ट थी जिसमें विभिन्न क्षेत्रों में व्यवहृत सफल प्रक्रियाओं को समाहित किया गया, जिसके कारण हमारी कार्यशालाओं ने विद्यार्थियों को एक अति विशिष्ट सीखने का अनुभव प्रदान किया और उन्हें इच्छित व्यवहार-परिवर्तन के लिये प्रेरित किया।

कार्यशाला के भिन्न-भिन्न अंगों को जोड़कर उसके समग्र रूप का हमारे द्वारा

चयनित (आयु व आर्थिक-सामाजिक मापदण्ड के आधार पर) विद्यालयों के विद्यार्थियों की ही तरह के एक समूह पर किया गया ''मार्गदर्शक परीक्षण'' (Pilot Test) एक महत्वपूर्ण चरण था और रहेगा जिसने हमें कार्यशाला के प्रदर्शन के सम्बंध में वास्तविक तथा व्यवहारिक स्पष्टता प्रदान की। पर यह प्रक्रिया एक महत्वपूर्ण पहलू अर्थात् ''कार्यशाला अनुसरण-क्रिया'' (Follow -Up) को समाहित नहीं करती है, जिसे बाद में जोड़ने से कार्यशाला अधिक समृद्ध और उत्पादक बन गयी।

समय और संसाधनों का दबाव, स्वास्थ्य शिक्षा विषयों के विशेष ज्ञान की कमी और ज्ञान के स्रोत की अनुपलब्धता इस तरह के प्रयास में मुख्य बाधायें हैं।

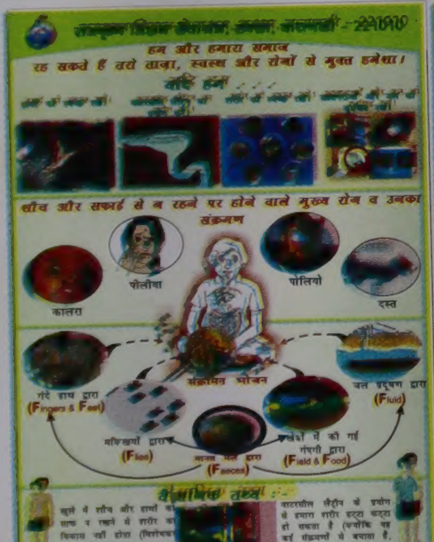
कहानियाँ बहुत उपयोगी हैं लेकिन, उनके ऊँची कक्षाओं में उपयोगी होने के लिये छायाचित्रों में कथावस्तु के भागों को प्रकट कर देने तथा कल्पना के लिये छोड़ने के बीच सही संतुलन होने की आवश्यकता होती है। वैसे तो सभी विलक्षण तथा प्रभावी सीखने के तरीके आवश्यक हैं, पर विद्यार्थियों के लिये निर्देश सरल, चरण-बद्ध और क्रमवार होने चाहिये, जिससे विद्यार्थी कार्यशाला में सार्थक ढंग से भाग ले सकें।

स्वास्थ्य शिक्षा के इस प्रयास को, प्रत्येक विद्यार्थी और विद्यालय नहीं जाने वाले उनके समवयस्कों, मुख्यतः जो सामाजिक - आर्थिक रूप से पिछड़े (विशेषतः ग्रामिण क्षेत्रों में) हैं, तक ले जाना सबसे बड़ी चुनौती है।

SUMMARY SHEETS

NUTRITION

NUTRITION



HYGIENE & SANITATION

EXERCISE

पौष्टिक भोजन खायें
तनमन स्वस्थ बनायें

रहें साफ और स्वच्छ
बनें चुस्त और तन्दुरुस्त

व्यायाम करें
स्वस्थ व बुद्धिमान बनें

सम्पर्क सूत्र :
सचिव,
रामकृष्ण मिशन सेवाश्रम,
लक्सा, वाराणसी – 221010
दूरभाष: **9415274448 e mail : rkmhostup@yahoo.com**

मुद्रक : भार्गव भूषण प्रेस, त्रिलोचन, वाराणसी फोन : 0542-2435555